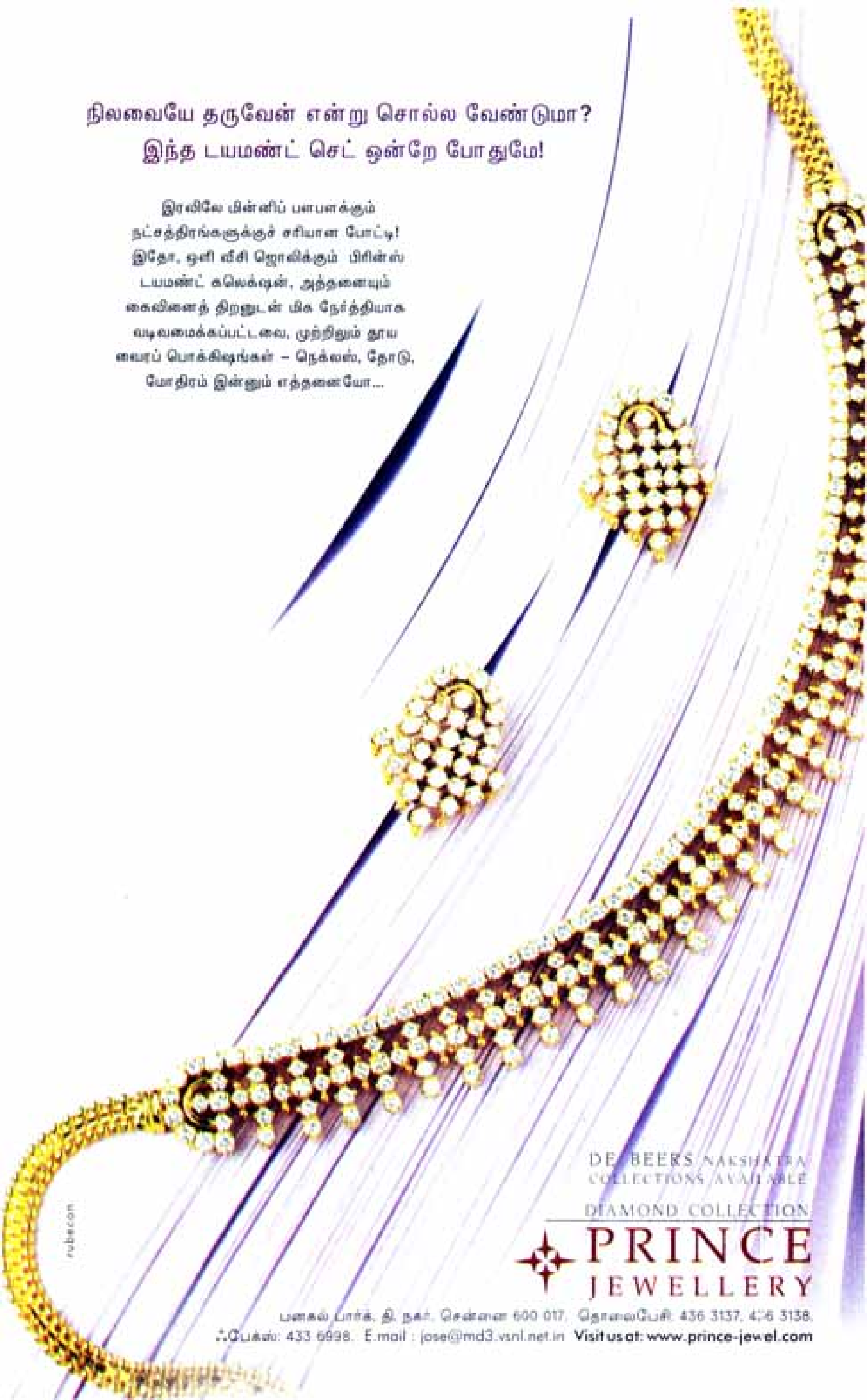
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மே 2001 விலை ரூ. 15


நிலவையே தருவேன் என்று சொல்ல வேண்டுமா?
இந்த டயமண்ட் செட் ஒன்றே போதுமே!
இரவிலே மின்னிப் பளபளக்கும்
நட்சத்திரங்களுக்குச் சரியான போட்டி!
இதோ, ஒளி வீசி ஜொலிக்கும் பிரின்ஸ்
டயமண்ட் கலெக்ஷன், அத்தனையும்
கைவினைத் திறனுடன் மிக நேர்த்தியாக
வடிவமைக்கப்பட்டவை, முற்றிலும் தூய
வைரப் பொக்கிஷங்கள் – நெக்லஸ், தோடு,
மோதிரம் இன்னும் எத்தனையோ...
DE BEERS NAKSHATRA
COLLECTIONS AVAILABLE
DIAMOND COLLECTION
PRINCE
JEWELLERY
பனகல் பார்க், தி. நகர், சென்னை 600 017. தொலைபேசி: 436 3137, 436 3138.
ஃபேக்ஸ்: 433 6998. E.mail : jose@md3.vsnl.net.in Visit us at: www.prince-jewel.com

மங்கையர் மலர்

மலர் : 21
இதழ் : 4

மே 2001



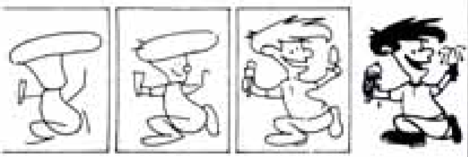


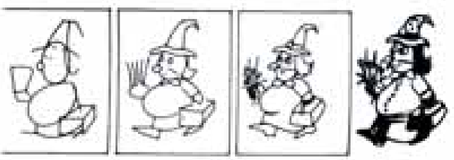
உங்கள்  இருந்தே

இலவசமாய் டிராயிங் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



192 பக்கங்கள்
2000 சித்திரங்கள்
பல்வேறு நிலைகளுடன்
இலவசம்





இலவசம் 5 டிராயிங் கோர்ஸ்கள்

1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

இந்தக் கோர்ஸை இலவசமாக பெறுவது எப்படி?

1. இது 25,000 பேர்களுக்கு மட்டுமே இலவசம். அதனால் நீங்கள் கூப்பனை நிரப்பி அனுப்புவது மிக அவசியம்.
2. உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். இந்த விளம்பரத்திலுள்ள கூப்பனையே அனுப்ப வேண்டும். ஜராக்ஸ் ஏற்கப்பட மாட்டாது.
3. இந்த கோர்ஸ் எளிய ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
4. இதை பின்னர் வரப் போகும் கோர்ஸ் களோடு கூட உங்களுக்கு அனுப்புவோம். இது கண்டிப்பாக உங்களுக்கு உதவும் என்றே நாம் நம்புகிறோம்.
5. கூப்பனிலுள்ள நிபந்தனைகளை ஏற்க வேண்டும்.
6. இத்திட்டத்தில் உரிமையாளரின் தீர்ப்பே முடிவானது.

இந்தக் கூப்பனை நிரப்பி உடனே அனுப்புங்கள்

1647

5 இலவச டிராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ.100/-க்கு எனக்கு வி.பி.பி.யில் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

Name

Address

Pincode:

KVR INSTITUTE
No.124, G.N.Chetty Road,
(Near :Nadigar Sangam)
T.Nagar, Chennai - 600 017.
PH: 8224581, 8224770


பெண்மையை ஒளிரச்செய்ய...
சிறந்தது...
ஜி ஆர் டி வைரங்கள். வியக்க வைக்கும் வைர நகைகளின் உன்னத ஷோரூம்.
மணமகளுக்கான நகைகள், மோதிரங்கள், பெண்டன்ட்ஸ், வளையல்கள், ஒட்டியாணங்கள், தரத்தின் முத்திரையுடன் தாராளமான வகைகள், மேன்மேலும்...
கண்காட்சியுடன் கூடிய விற்பனைக்கு,
இனிதே வாருங்கள்
De Beers
GRT DIAMONDS
EXCLUSIVE SHOWROOM
14-04-2001 முதல்
since 1964
G R Thanga Māligai
Jewellery

சில வார்த்தைகள்...



தமிழகம் ஒரே அமர்க்களமாக இருக்கிறது இல்லையா? 'திமிலோகப்படுகிறது' என்பார்களே, அப்படித்தான். தேர்தல் சர்க்கஸ் நடக்கிறது இல்லையா? இங்கேருந்து அங்கே, அங்கேருந்து இங்கே என்றெல்லாம் விளையாட்டுக்கள் முடிந்து, மைக்கில் ஒவ்வொருவரும் பேசித் தீர்த்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

பார்க்கும் நமக்கெல்லாம் வேடிக்கை ஒருபுறம், வேதனை ஒருபுறம், 'ம்... ஒரு காலத்தில் நமது தலைவர்கள்...' எனத் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டு இருப்பவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட் என இந்த முறை எழுந்து விட்ட ஓட்டுப் போடும் புதிய தலைமுறை, அரசியல்வாதிகளைப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். யாருக்கும் யாரையும் பார்த்து மதிக்கத் தோன்றுவதில்லை.



நவீன தொடர்பு சாதனங்களால் எல்லோருடைய மறுபக்கங்களும் புட்டுபுட்டு வைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. சேனல் சண்டைகளில் அத்தனை காட்சிகளும் அலசப்படுகின்றன. இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும் போது ஒருவித ஆயாசம் வருவதைத் தவிர்க்க முடிவதில்லைதான்.

ஆனாலும் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் கடமை இருக்கிறது. அதுதான் ஓட்டுப் போட வேண்டும் என்பது. தேர்தல் நாளை விடுமுறை கொண்டாடவும், டி.வி. பார்க்கவுமே பயன்படுத்திக் கொண்டு விட்டு முக்கியமான நம்முடைய அடிப்படைக் கடமையைப் புறக்கணித்து விட்டால் எப்படி?

கட்சிகள் எப்படி இருந்தாலும் தனிநபர்களுக்கான அளவுகோல்கள் இருக்கத்தானே செய்கின்றன? அதுவும் அவர் உள்ளூரில் வசிப்பவராக இருந்தால் நம்மால் இவர் எப்படிப்பட்டவர் என்பதைத் தீர்மானித்து விட முடியும் இல்லையா? யார் எந்தப் போர்வையைப் போர்த்திக் கொண்டிருந்தாலும், மனிதர் என வரும் போது அவரை எடை போட்டு விடலாமே?

ஆசைதான், கனவுதான் வேறென்ன?



வான்மழை பெய்க
குடிமக்கள் வாழ்க
நல் அரசு செழிக்க

என திருநாவுக்கரசரின் பதிகத்தைப் படித்தபோது மனது ஒரு நிமிடம் உருகியது. அந்த மகான்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

நாட்டிற்கு நல்லது நடக்க வேண்டும் என வாயார வாழ்த்தியிருக்கிறார்கள். நாமும் அது போல வாழ்த்தினால் ஒருவேளை இறைவனின் காதில் விழுந்தாலும் விழலாம் இல்லையா?

வெளியே காட்சிகள் ஏதோ ரொம்ப மோசம்தான். அரசியல், பொழுதுபோக்கு சாதனங்கள் இவற்றைப் பார்த்துப் பயம்தான். ஆனாலும் கூட தனிமனிதர்களாக நிறைய சந்திக்கும் போது உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாகத்தான் இருக்கிறது. எப்பேர்ப்பட்ட மிகப் பெரும் நல்லவர்கள் எல்லாம் இந்தத் தேசத்தில் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்களே, நம் நாடு உருப்படாமலா போய்விடும் என்ற ஏக்கம் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது.

சேலம் ஸ்ரீலஸ்ரீ சாந்தானந்த ஸ்வாமிகளிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது தற்போனதய உலகம் பற்றிப் பேசியவர், ரொம்ப அழகாக, "ஒருவரையும் பொல்லாங்கு சொல்ல வேண்டாம்' அப்படின்னு ஔவை சொல்லியிருக்கிறார். அவங்கவங்க சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலை. நாம யாரையும் பொல்லாங்கு சொல்ல வேண்டாமே. நாம எப்படி இருக்கலாம்னு பார்க்கலாமே" என்றார்.

ஔவையாரின் ஆத்திச்சூடி, கொன்றை வேந்தன் எல்லாம் இன்றைய குழந்தைகள் அறியாதவை. அவர்களின் உலகமே வேறாகி விட்டது. ஆனால் நாம் சொல்லித் தரலாம், 'ஓதாமல் ஒருநாளும் இருக்க வேண்டாம்,' 'ஒருவரையும் பொல்லாங்கு சொல்ல வேண்டாம்' என்று.

இந்த இரண்டு குணங்களும் இருந்து விட்டாலே குழந்தைகள் என்ன, நாமே எவ்வளவோ முன்னுக்கு வந்து விடலாமே? குழந்தையை ஸ்கூலில் சேர்க்கும்போதே,

"உன் பொருளை பத்திரமா வச்சுக்கோ, யாருக்கும் கொடுக்காதே" எனக் 'கின்னி'தான் அனுப்புகிறோம்.

"என்னது, அர்விந்த் நேத்து லீவுன்னு உன் நோட்ல கேட்டானா? உனக்கு எங்கேடா புத்தி போச்சு. நோ, நோ அதெல்லாம் குடுக்கற வேலையெல்லாம் வச்சுக்காதே!"

இந்தப் புராணம் இன்னும் நிறைய உண்டு. தப்பு செய்யும் குழந்தைக்கு ஆதரவாகப் பேசி மூடி மறைப்பது, தன் பிள்ளை மட்டுமே உசத்தி என்று பேசுவது... இது மகாபாரதம் போல நீண்டு போகும்.

சிறு குழந்தை தடுக்கி விழுந்தாலே, 'இந்தத் தரைதானா உன்னை தடுக்கித்து? அடி..." என அடுத்தவரின் மேல் பழியைப் போடும் பாலபாடம் ஒரு வயதிலேயே தொடங்கி விடுகிறதே. அப்புறம் அவன் அடுத்தவர் மேல் பொல்லாங்கு சொல்வதை எங்கே ஆயுசு வரை விடப் போகிறான்?

இவையெல்லாம் சின்னச் சின்ன தனிமனித

ஒழுக்கங்கள்தான். மிகச் சுலபமாகக் களைந்து எறியக்கூடியவை. அடுத்தவரின் மேல் தப்பு சொல்கிற குணத்தை, அவ்வப்போது நினைவு படுத்திக் கொண்டு அதைத் தவிர்த்துக் கொண்டே வந்தோமானால் எத்தனையோ சிக்கல்களை அறுக்கலாம்.

கூட்டுக் குடும்பத்தில், இந்தக் குணம் இருந்தால் எத்தனை சொர்க்கமாக இருக்கும்!

"காலையில அம்மா (மாமியார்!) குளிச்சுட்டு வரும் போது நான்தான் பார்க்காம இடிச்சுட்டேன். பாவம் அவங்க, திருப்பியும் குளிக்க வேண்டியதாகப் போச்சு!"

இதுக்குப் பதில்,

"போனா போறது நளினி. நீ மட்டும் என்ன பண்ணுவே. ஆபீஸ் போற அவசரம். என்ன பண்றது. இந்த 'ஆசாரம்' என்னோட வந்தாச்சு. இன்னொரு தடவை குளிச்சாதான் என்ன, நல்லா அழுக்குப் போகும்!" - சிரிக்கும் மாமியார்.

இது பொல்லாங்கு சொல்லாத குடும்பம்.

ஆனால் வழக்கமாக நடப்பதே வேறு தானே?

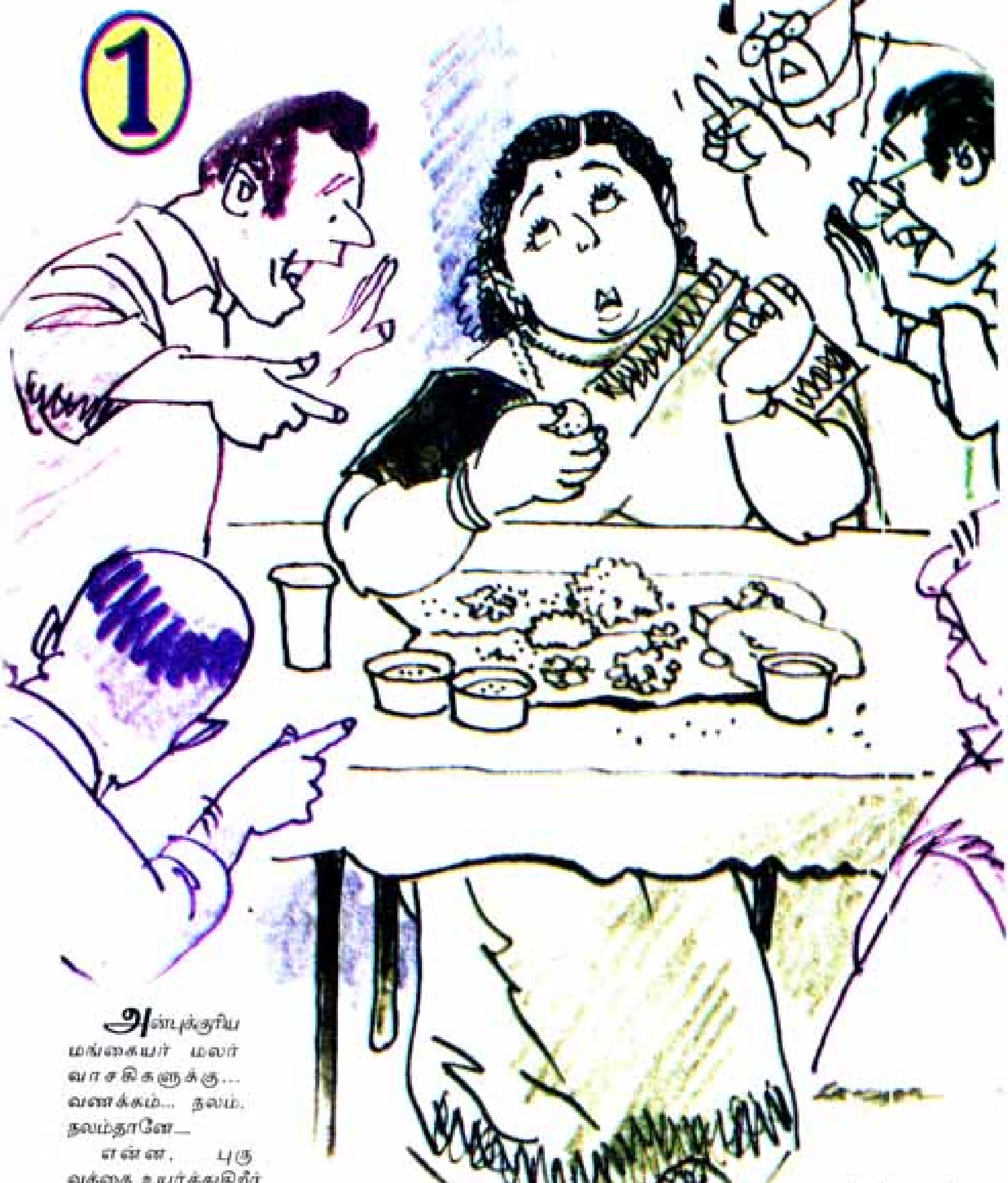
"ஆனாலும் உங்கம்மாக்கு அழும்பு ஜாஸ்தி. கரெக்டா நான் ஆபீஸ் போற நேரம்தான் எதிர்க்க வரணுமா? என்னமோ என் புடவைத் தலைப்பு மேல பட்டுடுத்தாம். திருப்பியும் என்ன ஒம்பது மணிக்கு 'ஏதோ வீடு' மாதிரி ஸ்னானம்? அதுவும் மெட்ராஸ் தண்ணி கஷ்டத்துலே?"

"ஆமாண்டா, நான்தான் மடி விழுப்பு பாக்கிறேன்னு தெரியுமோ இல்லியோ? அதென்ன அப்படி ஒரு புடவை வீசல்? பொம்பளைக்கு அடக்கம் வேணும்!"

இது போதாதா பதில் அம்பு வீச. அன்றைக்கு வீடு தேர்தல் நடக்கும் மாநிலம் போல திமிலோகப்படும்தான். இதற்குத்தான் அந்த மகான் ஒருவரையும் பொல்லாங்கு சொல்ல வேண்டாம் என்றார்.

சின்னக் குழந்தையாக இருக்கும்போது 'கிரைப் வாட்டர்' கொடுக்கிறோமோ இல்லியோ இதுபோன்ற நல்லகுணங்களை வளர்த்து விடலாமே! நாம் அரசியலையும், மதச் சண்டைகளையும், திரைப்படங்களையும் திருத்தி விட முடியுமா எனச் சோர்வடைய வேண்டியதில்லை.

நம் வீட்டை நாம் சொர்க்கமாக வைத்துக் கொள்ளலாமே! புதிய ஆண்டும், புதிய கல்வித் திட்டங்களும் ஆரம்பித்திருக்கும் நேரம் இது. முடிந்தவரை நல்ல குணங்கள், நல்ல செயல்பாடுகள், உறவுகளுக்குள் அந்நியோன்யம் என அவரவர் வீட்டிலே நல்ல,பண்புகளை வளர்க்கலாம். சண்டைச் சச்சரவுகள் இல்லாத வாழ்க்கையை வாழலாம்.



அன்புக்குரிய மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு... வணக்கம்... நலம். நலம்தானே...

என்ன, புருவத்தை உயர்த்துகிறீர்கள்? பாதாதிகேசம் பல விதமான பிரச்னைகளை வைத்துக் கொண்டு, 'நலம்' ஒரு கேடா... என்கிறீர்களாக்கும்?

அட, நலமில்லையின்னே வச்சுக்குவோம்... எப்ப எல்லாம் சரியாகி – எப்பத்தான் 'நான் நலம்' என்று எழுதப் போறேன்...

அதனாலே, யார் என்னை, 'அனு, எப்படியிருக்கே... சௌக்யமா' என்று விசாரித்தாலும் உடனேயே, 'ஓ... நான் நல்லா இருக்கேனே... ஐ ஆம் ஃபைன்' என்று சொல்லி விடுவேன். பல சமயங்களில் அவர்கள் கேட்பதற்கு முன்பே நான் முந்திக் கொண்டு விடுவேன். (மேலே விசாரித்திருக்கிறேனே... அந்தப் பாணியில்.)

நானும் பார்த்து விட்டேன். 'எப்படியிருக்கீங்க' என்று கேட்டாலே போதும். முகத்தைச் சுட்டக் கத்தரிக்காய் மாதிரி வைத்துக் கொண்டு, 'ஏதோ இருக்கேன்...' என்பார்களே

தவிர... 'ஐ ஆம் ஃபைன்...' இந்த டயலாக் அபூர்வம்!

திருமதி. மஞ்சுளா ரமேஷ்தான் அடிக்கடி கூறுவார் :

''அனு... உங்களுக்கு வராத நோயே கிடையாதா... உடம்பில் எந்த பாகம் சரியாயிருக்கு? இப்படி ஒவ்வொரு தடவையும் எமலோகத்துக் கதவைத் தட்டிட்டு, டிக்கெட் கிடைக்காத அரசியல்வாதி மாதிரி திரும்பி வர்றீங்க... ஆனா, அதையும் சிரிச்சிட்டே சொல்றீங்க. கின்னஸ் புத்தகத்துலதான் எழுதணும் உங்களைப் பத்தி...''



அனுராதா ரமணன்

உள்ளே என்ன இருக்கும்னே தெரியாம... எப்படி... சரி விடுங்க. நாம் விஷயத்துக்கு வருவோம்.

'யாம் பெற்ற இன்பம் - இவ்வையகம் பெறுக!'

கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள் இல்லையா?

அதுபோல, 'நான் பெற்ற துன்பத்தை மற்றவர்களும் பெற வேண்டும்' என்று நான் நினைக்கவில்லை லட்சுமி... மைதிலி... ரேவதி... எனக்கு ஏற்பட்டுள்ள உடல் பிரச்னைகளையும், அதற்கு டாக்டர்கள் மண்டையைக் குழப்பிக் கொண்டு சிகிச்சை செய்து வெற்றி பெற்று -ஒருத்தருக்கொருத்தர் கைகுலுக்கிக் கொண்டதையும், இப்படியொரு 'சிக்கலான பேஷண்ட்'டை அவர்கள் வெகு நேர்த்தியாக சமாளித்த விதத்தையும், அப்படியொரு நூல்கண்டு சிக்கல் எனக்குள் ஏற்பட நான் என்னவெல்லாம் அசட்டுத்தனம் - சமர்த்துத்தனமெல்லாம் இந்த ஐம்பத்து மூன்று வருட வாழ்க்கையில் செய்திருக்கிறேன் என்பதையும், உடம்புக்காக எடுத்துக் கொண்ட பத்தியத்தையும், சத்தியத்தையும் (இதுவும் உண்டுங்க... நேரம் வரும் போது சொல்றேன்) இங்கே கடைபரப்பி...

உடம்பில் இருக்கிற வியாதிகளை எல்லாம் அலட்சியப்படுத்தாமல், அதற்காக - 'குய்யோ முறையோ' என்று அழுது அமர்க்களப்

மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழுவோம்!

நான் சிரிப்பேன். இந்தச் சிரிப்பு ஒன்றுதான் என்னைச் சகலத்திலிருந்தும் மீண்டு வரச் செய்திருக்கிறது என்றால் நீங்கள் நம்புவீர்களா? ஆனால் அதுதான் உண்மை.

எனக்கு, இந்த 'கட்டக் கத்தரிக்காய்' முகமே பிடிக்காது. அது மட்டுமில்லை. கட்டக் கத்தரிக்காய் துவையல், பச்சடி, இதெல்லாம் கூட, என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் 'ஆஹா... ஓஹோ' என்றாலும் எனக்குப் பிடிக்காதுங்க.



படுத்தாமல் - கவனிக்கிற விதத்தில் கவனித்து - மீண்டும் அந்த நோய் வராமல் ஆரோக்கிய மாய், ஆனந்தமாய் இருங்கள். இதுதான் இந்தத் தொடர் எழுத வந்ததன் நோக்கம்...

'விரும்பியது கிடைக்கவில்லை என்றால் - கிடைத்ததை விரும்பு' - இப்படியொரு பொன் மொழியை யார் உருவாக்கினார்களோ தெரியாது. ஆனால், என் வரையில் நான், நூற்றுக்கு இருநூறு சதவிகிதம் அப்படியே சிரமேற் கொண்டு ஏற்று, அதன்படி நடந்து வருகிறேன் என்பதுதான் உண்மை.

ஆனாலும் எங்கேயாவது எப்பொழுதாவது மனசு பலகீனப்பட்டு, எதையாவது நான் ஆசைப்பட்டு சாப்பிட்டு விடக்கூடாது என்பதில் என் குடும்பத்தாரை விடவும், என் வாசகர்கள் கவனமாயிருக்கிறார்கள்.

எந்த சக எழுத்தாளர்கள் வீட்டுக் கல்யாணங்களிலோ, தெரிந்தவர்கள் வீட்டு வைபவங்களிலோ என்னைப் பார்க்கிறவர்கள் அத்தனை பேரும் 'கோரஸ்'ஸாகக் கேட்பது -

"இப்ப உடம்பு எப்படி இருக்கு மேடம்... நடுவுல ஹாஸ்பிடல்லே ரொம்ப மோசமா..."

"ஹி... ஹி... ஆமா, இப்பப் பரவாயில்லே..."

"இருந்தாலும் மேடம்... 'டயட்'லே ரொம்பவும் கவனமா இருக்கணும் நீங்க. ஸ்வீட் - சால்ட் ரெண்டுமே கூடாது..."

இப்படிப்பட்ட கொடுமையான அறிவுரைகள் எப்பொழுது ஆரம்பமாகும் தெரியுமா?

கல்யாண மண்டபத்தின் டைனிங்ஹாலில், இலை முழுக்க விதவிதமாய் பரிமாறப்பட்டு, நான் அப்பொழுதுதான் பாசமாய் இலையைப் பார்வையால் அளந்தபடி உட்காருவேன். அப்பொழுது ஆரம்பமாகும்!

"குலோப்ஜாமூன் சாப்பிடுவீங்களா... நீங்க ஷுகர் பேஷண்ட் இல்லே?"

"எஸ்... எஸ்... நான் சாப்பிடவே மாட்டேனே. விரலாலே கூடத் தொட மாட்டேனே..."

என் பக்கத்தில் அமரும் அதிர்ஷ்டசாலிக்கு இரண்டு கப் குலோப்ஜாமூன்...

அப்படியும் பந்தியை 'சூடர்வைஸ்' செய்பவர், அந்தண்டை இந்தண்டை நகர மாட்டார்.

"யாருப்பா அது... மேடம் இலையிலே பூரி போட்டது? எடுங்க.. எடுங்க. ஏற்கெனவே பைபாஸ் ஆபரேஷன் செஞ்சிட்டிருக்காங்க. ஆயில் கூடவே கூடாது.."

அடுத்த நிமிஷமே - நெஞ்சிலே ஈரமே இல்லாத பரிமாறுபவர் - பூரிகளை காக்காய் மாதிரி கொத்திக் கொண்டு போய் விடுவார்.

"உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்ஸா... இங்கே வேண்டாம்! அவியல்லே தேங்காயெண்ணையை விட்டு விளாசியிருப்பாங்க மேடம்... கொலஸ்டிரால். அப்புறம்... அடடே... மாங்காத் தொக்கை என்னப்பா அல்வா மாதிரி போடறே... ஏற்கெனவே மேடம் பிளட் பிரஷர் பேஷண்ட்... நீங்க அதை அப்படியே ஒதுக்கிடுங்க..."

மேற்கண்ட டயலாக்கிலிருந்தே எனது முக்கியமான நோய்கள் நன்கு தெரிந்திருக்கும். டாக்டரிடம் 'செக்-அப்'புக்குப் போகும் போது - இது மாதிரி என்னைப் பற்றி முழுக்க முழுக்கத் தெரிந்த வாசக அன்பர்களை அழைத்துக் கொண்டு போனாலே போதும். மெடிகல் ஹிஸ்டரியே தனிப்பட்ட முறையில் வேண்டாம்...

சின்ன வயசில் - அதாவது ஐந்தாறு வயசு வரையில் .... எல்லாக் குழந்தைகளையும் போல

விடுமுறையில்....



விடுமுறைக்கு வெளியூர் செல்லும்போது உங்கள் வீட்டின் மெயின் சுவிட்சை ஆஃப் செய்தல் நல்லது. வோல்டேஜ் ஏற்ற இறக்கத்தினாலோ, மின்கசிவாலோ விபத்து ஏற்படுதல் தவிர்க்கப்படும்.

அதே போல் காஸ் இணைப்பையும் துண்டித்து சிலிண்டரை தனியாக வைத்தல் நல்லது. குடிநீர்க் குழாய்கள் அனைத்தும் மூடியிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். முடிந்தால் உங்கள் வீட்டுக் குடிநீர் இணைப்பிற்கென தனி செக்வால்வ் இருந்தால் அதை மூடிவிட்டுச் செல்லுதல் நல்லது.

சிறு குழந்தைகளோடு ஊருக்குச் செல்பவர்கள் கைவசம் கொஞ்சம் கிளிப்கள் வைத்துக் கொண்டால், குழந்தை ஈரம் செய்த ஜட்டிகளை டிரெயினிலேயே அலசி ஜன்னலில் மாட்டி விட்டால், அடிக்கும் வெயிலில் ஐந்து நிமிடத்தில் காய்ந்து விடும்.

- ஆர். சீத்மாணா

அவலில் குழாய்ப் புட்டு பண்ணலாம். மலையாளத்தில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது இது: மிக்ஸியில் கெட்டி அவலைப் போட்டு ரவை பதத்தில் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அழுக்குப் போக நீரில் கழுவி நன்றாகப் பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு 5 நிமிடம் உலர விட வேண்டும். பிறகு உப்பு சேர்த்து புட்டுக் குழலில் துருவிய தேங்காயையும் பொடித்த அவலையும் மாற்றி மாற்றிப் போட்டு ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்தால் பொலபொலவென்று மிக மிருதுவான அவல் புட்டு ரெடி. இதற்கு நெய்யும் சர்க்கரையும் நல்ல காம்பினேஷன். கேரளாவில் கடலைக் கறியுடன் சாப்பிடுவார்கள்.



– வனஜா ரவீந்திரன்.

சோளியாக, கண்கள் மட்டும் பெருசாக, தலை முடி பரட்டையாகத்தான் நானும் இருந்தேன்.

என் அம்மாவைப் பெற்ற பாட்டியிடம் வளர்ந்ததில் பல நன்மைகளுடன் எனக்குக் கிடைத்த அவஸ்தை ஒன்றும் உண்டு; அது பாட்டி - தான் சந்திக்கிற டாக்டர்களிடமெல்லாம் என்னையும் காட்டி, 'டாக்டர், குழந்தைக்கு ஆனாலும் உடம்பு தேறவே மாட்டேன் என்கிறதே... நல்லதாக இரண்டு டானிக்குகளை எழுதிக் கொடுங்களேன்' என்று நச்சரித்தது தான்.

பாட்டிக்கு தன் பேத்தி, 'கொழுக் மொழுக்' கென செலுலாய்ட் பொம்மை மாதிரி இருக்க வேண்டும் என்று கழுத்து மட்டும் ஆசை!

டாக்டர்களும் பாட்டியின் தொல்லையைத் தாங்க முடியாமல் விலையுயர்ந்த டானிக்குகளை எழுதித் தர... நான் யார் கைக்கும் பிடிபடாத அளவுக்கு அத்தனை வேகமாக வளர்ந்தேன்!

ஆனாலும் பாவம் பாட்டி... கடைசி வரையில் அவள் கண்ணுக்கு மட்டும் நான் பூஞ்சையாகவே காட்சியளித்தேன்.

யாராவது என்னை குண்டு என்றாலும் வரிந்து கட்டிக் கொண்டு சண்டைக்குப் போய், சொன்னவர்கள் காலடி மண்ணைக் கொண்டு வந்து, என்னை உட்கார வைத்துச் சுற்றிப் போடுவாள்.

"இது வெறும் சர்க்கரைப்பூசணி... பார்க்கத் தான் இப்படி.... 'பொசுக்' 'பொசுக்'குனு படுத்துடுவா..."

மற்றவர்களின் கண் படக் கூடாது என்று பாட்டி சொன்ன பொய்யே - பின்னால் மெய்யாகி விட்டது!

சரி... இந்த குண்டு உடம்பினால் சர்க்கரை நோய் (பரம்பரையிலும் இருந்ததால் டபுள் பிரமோஷன் எனக்கு) வந்தது. ரத்தக் கொதிப்பு வந்தது. இதயத்தின் ரத்தக்குழாய்கள் அடைத்து. அவ்வப்பொழுது நின்றே போய் விடுவேன் என்று அழிச்சாட்டியம் செய்தது.

சர்க்கரை குறைய நடை... பிளட்பிரஷர் குறைய ரெஸ்ட்... இதய நோய்க்கு நாக்கை இழுத்து வைத்து மேலண்ணத்தோடு சேர்த்து வைத்துத் தைத்தாயிற்று.

இதய அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு 87 கிலோ... அதற்குப் பின் 64 கிலோ...

அப்பாடா... இன்னும் 14 கிலோ குறைந்தால் '50 கேஜி. தாஜ்மஹால்' ஆகிவிடலாம் என்று மனப்பால் குடித்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் தான்...

விதி சிரித்தது!

(என் வாழ்க்கையில் அடிக்கொருதரம் விதி இப்படித்தான் சிரிக்கும்... முதலில் எல்லாம் இதன் சிரிப்புக்குப் பயந்த நான் - இப்பொழுது அதைப் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன்)

சென்ற வருடம் ஏப்ரல் 18-ஆம் தேதி பைபாஸில் பாஸான நான் - வேறு சில உபரி உடல் உபாதைகளினால் ஜூன் 2-ஆம் தேதி வரையில் மருத்துவமனையில் குடியிருந்து விட்டு வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

என் வீட்டினர் என்னை எந்த விழாவுக்கும் போகக் கூடாது என்று 144 போட நானும் சமர்த்தாக வீட்டிலேயே இருக்க - அக்டோபர் 21-ஆம் தேதியன்று திருவான்மியூரிலேயே ஒரு அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பில் நடைபெற இருந்த - மிலினியம் தீபாவளிக்கு சிறப்பு விருந்தினராக இருக்கச் சொல்லி, எனது நண்பர் ஒருவர் அழைக்க, நான் யோசிக்க, என் தங்கை ஜெயந்தியும், மற்றவர்களும் பிடிவாதமாய் 'வேண்டாம்' என்று மறுக்க -

விதி சிரித்தது. அதன் பயன், நான் ஒத்துக் கொண்டேன். கோவை அனுராதாவும், நானும் சிறப்பு விருந்தினர்கள் மட்டுமின்றி, அங்கு நடந்த ரங்கோலி, குக்கரி, பெயிண்டிங், ஃபேன்ஸி டிரஸ் காம்பிடேஷன் இனை பிற போட்டிகளுக்கும் நடுவராக இருந்து, மேடையில் பேசி...


SAMSUNG
SAMSUNG DIGITall
everyone's invited.
ஆப்பிள்களில் ஒன்று பத்து நாட்கள் பழையது.
(சேம்ஸங்கின் பயோ-ஃப்ரெஷ்™ டெக்னாலஜி, எந்த ஒன்று என்பதை நீங்கள் ஒருபோதும் யோசித்துப்பார்க்க முடியாது.)
சேம்ஸங்கின் பயோ-ஃப்ரெஷ்™ ரெஃப்ரிஜிரேட்டரில், நவீன பயோ-ஃப்ரெஷ்™ டெக்னாலஜி இருக்கிறது. இது ஈரப்பதம் ஆவியாகாமல் மற்றும் ஃப்ரோஸன் இழப்பு இல்லாமல் தடுக்கிறது. காய்கறி வைப்பதற்கான பகுதியைத் தயாரிப்பதில், இது, பயோ-செராமிக்™ பொருளைப் பயன்படுத்துகிறது. பயோ-செராமிக்™-ன் உள்ளார்ந்த தன்மை, ஃபார் இன்ஃப்ரா ரெட் ரேஸ் கதிர்களை உடனே பரப்புகிறது. பழங்கள், காய்கறிகளில் மற்றும் வேறு உணவுப் பொருட்களில் இயற்கையான ஈரப்பதத்தை தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்ள இந்தக்கதிர்கள் உதவுகின்றன. இதனால் இப்பொருட்கள், நீண்டநாள் கெடாமல் இருக்கும். சேம்ஸங் பயோ-ஃப்ரெஷ்™ ரெஃப்ரிஜிரேட்டர், இயற்கை அன்னைக்குப்பின், மிகவும் புத்துணர்வுடன் இருப்பதில் இது மிகச்சிறந்ததாகும்.
SAMSUNG
Bio Fresh
REFRIGERATORS
Keeps food fresher, longer.
0% வட்டி*
Buy at SAMSUNG e mart
at www.samsungindia.com
Mudra : SIEL : 2345 Tam

இங்கு ஒன்று கூற விரும்புகிறேன்.

மழைக்காலம். சரியான 'மேடையோ, தளமோ கிடையாது. ஈர மண்ணும், கல்லுமாய் இருந்த தளத்தின் மீது பச்சை கார்பெட்... மேடை ஏறும் படிக்கட்டுகளுக்கு பதிலாக, மொஸெய்க் கற்களை அடுக்கி, அதன் மீதும் கார்பெட்...

ஒவ்வொரு குழந்தையும், வயதான மாமிகளும் பரிசு வாங்கும் குஷியில் பரபரவென ஓடி வரும்போதெல்லாம் இந்தப் படிக்கட்டுகள் சரியும்... "பார்த்து... பார்த்து..." இப்படி நான் தவிப்பேன்.

"யார் விழப் போறாங்களோ..."

– என்றார் கோவை அனுராதா. பக்கத்திலேயே விழுந்து இரண்டு கைகளையும் உடைத்துக் கொள்வதற்காகவே நான் உட்கார்ந்திருப்பதை அறியாமலேயே.

இரவு டின்னர் முடிந்து, கிளம்ப இருந்தவளை, "கொஞ்சம் முன்னாலே வந்து உட்காருங்க மேடம்... கோவை சாரும் கிளம்பறார்... 'நன்றி நவிலல்'னு ஒரு சம்பிரதாயம் இருக்கே..." – இப்படி ஒரு அன்பர் அழைக்க...

அது நேரம் வரையில் என் தங்கையின் பாதுகாப்பிலேயே இருந்த நான், என்னை மறந்து நாலடி எடுத்து வைத்தேன்...

அடுத்த ஐந்தாவது அடிக்குள், ஏற்கெனவே மழையில் அமுங்கியிருந்த மண் தரையின் மேடு பள்ளத்தில் தடுக்கி தடாலெனக் குப்புற விழுந்தேன்.

என்ன நேர்ந்தது என்பது புரியவே சில வினாடிகள் ஆயிற்று... அதற்குள், "அச்சச்சோ... அனுராதா ரமணன் விழுந்துட்டாங்க..." என்று கூச்சலிட்டபடியே இடுப்பில் குழந்தையுடன் ஓடி வந்த ஒரு பெண்மணி – தானும் தடாலெனத் தடுக்கி, என் முதுகின் மீதே விழுந்தார்.

அவர் என் மீது விழுந்ததால் உடனே சமாளித்து எழுந்து விட்டார்.

ஆனால் நான்...

அடித்துப் போட்ட கரப்பான் பூச்சி மாதிரி கிடந்தேன். அத்தனை பேரும் பதைபதைத்துப் போய், சுற்றிச் சூழ்ந்து என்னை எப்படியாவது எழுப்பி விட வேண்டுமென முயற்சித்தனர்.

முடியவில்லை... இரண்டு கைகளும் முழங்கைகளுக்குக் கீழே 'தொளதொள'வென... மரத்துப் போய்... தோள்பட்டையிலிருந்து முழங்கை வரையில் வலியில் உடம்பே அதிர்ந்தது.

எப்படியாவது எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு எழுந்து நின்று விட வேண்டும் என்று தான் மனசு பரபரத்தது... ஆனால் சுற்றியிருந்தவர்களின் உதவியோடு மெல்ல தரையிலேயே உட்காரத்தான் முடிந்தது. எழுந்திருக்க வேண்டுமானால் கைகளைத் தரையில் ஊன்ற வேண்டும்... இல்லாவிட்டால், யார் கையையாவது பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டுக்குமே ஏதாவது ஒரு கையாவது ஒத்துழைக்க வேண்டாமா?

தரையில் அமர்ந்தபடியே நான் ஜெயந்தியிடம் கூறினேன் :

"கை ரெண்டும் உடைஞ்சிடுந்துன்னு நினைக்கிறேன். என்னால எழுந்திருக்க முடியலே... ஆம்புலன்ஸ்... ஸ்ட்ரெச்சர் வந்தாத்தான் நகர முடியும்..."

இதற்குள் விழாவை ஏற்பாடு செய்திருந்த நண்பர்கள் அவசரமாய் ஓடி – எங்கிருந்தோ ஒரு ஆம்புலன்ஸை அழைத்து வந்ததுமில்லாமல், என்னை தேவகி மருத்துவமனையில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் வரையில் கூடவே அல்லாடினார்கள். இது அவர்கள் எனக்குச் செய்த மாபெரும் உதவி!

என்னுடைய ராசி – எப்பொழுதுமே பட்டுப் புடவையும், சகல அலங்காரமுமாகத் தான் நான் 'இன்டென்ஸிவ் கேர்' யூனிட்டிலேயே அட்மிட் ஆவேன். இப்பொழுதும் அப்படித்தான்....

ஏதோ தூக்கத்துக்கு ஊசி போட்டார்கள்...

ஆர்த்தோ ஸ்பெஷலிஸ்ட் டாக்டர் ரமேஷ் பாபு விடியற்காலை என்னை வந்து பார்ப்பார் என்றார்கள். எக்ஸ்ரே எடுத்தார்கள். பட்டுப் புடவை, ரவிக்கை இவைகளுடன் வலியும் சேர்ந்து வியர்க்க வைக்க – அங்கிருந்த நர்ஸ் – 'இது ஆபரேஷன் தியேட்டர் டிரஸ்' என்று முழுக்க முழுக்க காகிதத்தினாலேயே ஆன கவுனைக் கொண்டு வந்து மாட்டி விட....

விடிய விடிய வினோதமான பனிப்



ஜவ்வரிசி வடாம் போட்டேன். ஜவ்வரிசி கூழ் ரொம்ப கொட்டியாகி விட்டது. தண்ணீர் ஊற்றி தளர்த்தாமல், அப்படியே வெங்காயம், நறுக்கிப் போட்டு, உருட்டி உருட்டி வைத்தேன். ஜவ்வரிசி வெங்காயம் வடகம் ரெடி. பொரித்தேன். சூப்பராக இருந்தது. ஜவ்வரிசி வடாம் என்றால் கரண்டியால் ஊற்றாமல், இப்படியும் செய்யலாம்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.

பிரதேசத்து வெள்ளைக் கரடி போல உட்கார்ந்திருந்தேன்.

விடியற்காலையிலேயே டாக்டர் ரமேஷ் பாபு என் அறைக்குள் நுழைந்தார். எக்ஸ்ரேக்களைப் பார்த்தார். என்னையும் அனுதாபத்துடன் பார்த்தார்...

"வேற எங்கேயாவது அடி... காலுலே... இடுப்புலே..." - இப்படி ஆராய்ந்தவர், எனது இடது காலில் இருந்த மிக நீளமானத் தையல் வடுவைப் பார்த்து விட்டு, புருவத்தை உயர்த்தினார்.

"பைபாஸ் பண்ணிட்டீங்களா என்ன..."

"ஆமா..."

"எப்ப?"

"இப்பத்தான். ஆறு மாசத்துக்கு முன்னாலே...".

"இதுக்கு முன்னாடி எப்பவாவது ஃப்ராக்சர் ஆகியிருக்கா?"

"பத்து வயசுல - மரத்துல இருந்து விழுந்து இடது கையை ஒடிச்சிட்டிருக்கேன்... பதினேழு வயசுல மாடிப்படியில உருண்டு விழுந்து வலது கை..."

இப்பொழுது அவரது பார்வை எனது இடது முழங்காலிலிருந்த குறுக்கு வெட்டான தையல் வடுவில்...

"இது என்ன..."

"முழங்கால் லிகமன்ட் கிழிஞ்சு போய் - முப்பத்தியேழாவது வயசுலே மேஜர் ஆபரேஷன்... லிகமண்ட்டை எடுத்தாச்சு..."

மிச்சம் என்ன என்பது போல என்னைப் பார்த்த டாக்டர் - எனது இரண்டு கைகளையும் உடம்போடு சேர்த்து வைத்து இறுகக் கட்டி விட்டு, அங்கேயே இருந்த டாக்டர் செரியனை (இவர்தான் என் இதயத்தை ஓட வைத்திருக்கும் புண்ணியவான்) பார்த்துப் பேசினார் :

"இடது கை வெர்டிகல் கிராக்தான். கொஞ்ச நாளைக்கு பாண்டேஜ் போட்டு வைக்கலாம். வலது கை உடனே ஆபரேஷன் செஞ்சு, உள்ளே ஸ்டீல் கம்பி கொடுத்தாகணும்..."

டாக்டர் ரமேஷ் பாபு கூற, டாக்டர் செரியன் பலமாகத் தலையசைத்தார் :

"முடியாது... அவளுக்கு அனஸ்தீஷியா கொடுத்தா ஆபரேஷன் டேபிள்ளேயே ஆளே போயிடுவா... வேற ஏதாவது யோசி..."

நீண்ட நேர யோசனைக்குப் பின் என்னிடம் திரும்ப வந்த டாக்டர் ரமேஷ் பாபு, எனது எக்ஸ்ரேயைக் காட்டி, ஒரு குழந்தைக்கு விளக்குவது போல விளக்கினார் :

"மேடம்... உங்களோட நிலைமைக்கு உடனே ஆபரேஷன் செஞ்சு, உள்ளே கம்பி வைக்கணும். சாதாரணமா உடைஞ்ச எலும்புக்குப் பதிலா தகடு போடுவோம்... அடுத்த நாளே கையை வீசி எக்ஸர்ஸைஸ் செய்யலாம்... ஆனா உங்களுக்கு அது முடியாது..."

"ஏன்?"

"தகடு கொடுத்து, ஸ்க்ரூ போடற அளவுக்கு திடமான எலும்புகள் உங்களுக்கு இல்லே. பாருங்க... பென்சில் மாதிரி எத்தனை மெல்லிசா இருக்கு? உடம்புல தேவையான கால்ஷியம் இல்லே... தொட்டாலே விட்டுக்கற மாதிரி ஒவ்வொரு எலும்பும் இருக்கு... அதனால தோள் பட்டை வழியா மெல்லிசு கம்பியத்தான் எலும்புக்கு நடுவுல இறக்கணும்.... சின்ன நட்டு, திருகுன்னு ஸ்பெஷலாப் பார்த்துப் போடணும். அதுவும் இப்ப முடியாது..."

"ஏன்?"

"இப்பத்தான் ஆறு மாசம் முன்னாடி பைபாஸ் ஆபரேஷனுக்காக அனஸ்தீஷியா கொடுத்திருக்கு. உடனேயே இன்னொரு அனஸ்தீஷியாவை நீங்க தாங்க மாட்டீங்க... அனஸ்தீஷியா கொடுக்காம எதையும் செய்ய முடியாது. கொஞ்ச நாள் பொறுத்துக்கணும்..."

"கொஞ்ச நாளுன்னா?"

"சுமார் பன்னெண்டு வாரம்..."

"அதுவரைக்கும்? மாவுக்கட்டா?"

"அதுவும் முடியாது. நீங்க ஷுகர் பேஷண்ட். மாவுக்கட்டு - அதாவது பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரீஸ் - போட்டுக் கட்டினா - அந்த இடமெல்லாம் புண்ணாகி ஆறவே ஆறாது. நான்பட்ட 'டயபடீஸ்'னாலே உங்க 'ஸ்கின்' ரொம்ப மிருதுவா ஆயிடுத்து..."

"அப்ப?"

"பன்னெண்டு வாரமும்.. சகிச்சுக்க வேண்டியதுதான்...."

நான் அவரையே பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருந்தேன்.

(தொடரும்)



உளுந்து வடைக்கு மாவு சேர்க்கும் பொழுது சிறிது மாங்காய்த் தோலை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வடை செய்து பாருங்கள். மாங்காய் மணம் கமழ, வெள்ளையும், பச்சைக் கலரும் கலந்து உளுந்து வடை சூப்பராக இருக்கும்.

– விஷாலி

பாட்டி சொல்லைத் தட்டாதே!

நாம் நற்செயலாக ஈடுபடும் சில பொழுதுபோக்குகள் பல சமயங்களில் நம் வாழ்வின் திருப்புமுனைகளாகவும் அமைவதுண்டு. அதனால்தான் நம் பெரியவர்கள் எப்போதும் நடனம், சங்கீதம், கைவேலை என்று நம் விடுமுறை நாட்களில் நம்மை ஈடுபடுத்தி விடுவார்களோ என்னவோ.

ஒரு விடுமுறை நாளில் மதியம் பாட்டி சொன்ன கதை தீபிகாவின் வாழ்க்கையையே மாற்றி விட்டது. நான்கு வயதுக் குழந்தைக்கு 'துருவ சரித்திரம்' கதையை அவளுடைய பாட்டி கூறியிருக்கிறாள். தீபிகாவின் பெற்றோருக்கு ஹோசூருக்கு மாற்றல் ஆகியிருந்ததால் குழந்தையைத் தன் பெற்றோரிடம் விட்டு விட்டுச் சென்றிருந்தார்கள்.

பள்ளியில் வகுப்பில் ஒருமுறை ஆசிரியை "யாராவது ஒரு குழந்தை வந்து கதை சொல்லு!" என்று கேட்டபோது தீபிகா எழுந்து சென்று துருவ சரித்திரத்தைச் சொன்ன போது டீச்சருக்கு ஒரே ஆச்சரியம். உடனே பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியையிடம் சென்று அவர் கூற அந்த வருட ஆண்டு விழாவின் போது தீபிகாவை கதை கூறும்படி கேட்டுக் கொண்டார்கள்.



அந்த விழாவுக்குத் தலைமைதாங்க வந்திருந்தார் சினிமா நட்சத்திரம் ராஜசுலோசனா. நான்கு வயது குழந்தை மேடையேறி வந்த போது, 'ஏதோ ரைம்ஸ் சொல்லப் போகிறாள் போலிருக்கிறது' என்று நினைத்திருந்த பார்வையாளர்களுக்கு ஒரே ஆச்சரியம். பிசகில்லாமல், தடுமாறாமல், கணீரென்று பத்து நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாக அந்த சின்னக் குழந்தை கூறிய கதையைக் கேட்ட ராஜசுலோசனா அவளுக்குப் பரிசையும் வழங்கி விட்டு, "குழந்தையின் இந்தத் திறமையை ஊக்குவியுங்கள்" என்று அவளுடைய பெற்றோரிடமும் கூறினார்.

இன்று பதினான்கு வயதாகியிருக்கும் சுட்டிப் பெண் தீபிகா சென்னையிலும், தமிழ்நாடு மற்றும் கர்நாடகா மாநிலங்களிலுள்ள பல இடங்களிலும் ஹரிகதா காலட்சேபத்தில்

பேரும் புகழும் பெற்றிருக்கிறாள்.

சாதாரணமாக ஹரிகதா காலட்சேபம் கேட்பவர்கள் முதிர்ச்சியடைந்தவர்கள். இவர்களை திருப்திப்படுத்துவது சுலபமான காரியமா? ஹரிகதை கூறுவதற்கு சங்கீத ஞானமும், புராணங்கள் மற்றும் பல்வேறு நூல்களைப் பற்றிய அறிவும், நல்ல ஞாபகசக்தியும் வேண்டும். இந்தக் காரணங்களினால் சிறிய குழந்தைகள் இந்தக் கலையில் ஈடுபட முடியாது.

ஆனால் சபாக்களிலும் கோயில்களிலும் சுமார் இரண்டு மணி நேரங்கள் வரையில் கதாகாலட்சேபம் செய்கிறாள் தீபிகா. முதலில் வெகுமானம் ஏதும் ஏற்காமல் காலட்சேபம் செய்து கொண்டிருந்தவளை திருமதி ஒய்.ஜி.பி. வெகுமானம் பெற்றுக் கொண்டு செய்யம்மா' என்று உபதேசித்தாராம்.

தமிழ் இசை சங்கம் இவளுக்கு பரிசளித்திருக்கிறது. இதைத் தவிர அரிமா சங்கமும், மதராஸ் தெலுகு அகாடமியும் இவளை ஆதரித்து சிறப்பு விருதுகளை அளித்திருக்கிறார்கள். அரசாங்கத்தின் சி.சி.ஆர்.டி. ஸ்காலர்ஷிப்பும் இவளுக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இவளுடைய பள்ளி இவளுக்கு முழு சம்பளச் சலுகை அளித்திருக்கிறது.

தீபிகாவை ஆசீர்வதித்தவர்களின் பட்டியல் வெகு நீளமானது. ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள், ஸ்ரீ ஆண்டவர் சுவாமிகள், திரு கிருபானந்த வாரியார், பித்துக்குளி முருகதாஸ், பாபு தீட்சிதர், கமலஹாசன், திரு பீஷ்மநாராயன் சிங், மஹாராஜபுரம் சந்தானம் போன்றவர்கள்.

ஆரம்பத்தில் இவளது பாட்டி திருமதி இந்திரா ரங்கனிடம் பயிற்சி பெற்ற தீபிகா தற்சமயம் கலைமாமணி சௌரி ராஜகோபாலிடம் பயிற்சி பெற்று வருகிறாள்.

பெரியவளானால் ஆசிரியையாக வேண்டும் என்று விரும்பும் தீபிகா ஹரிகதா காலட்சேபத்தைத் தொடர்ந்து செய்வேன் என்கிறாள். பல பிரபலமான பத்திரிகைகள் இவளைப் பற்றி எழுதியிருக்கின்றன. அதோடு சன் டீ.வி., ராஜ் டீவி போன்ற பல சேனல்களிலும் ரேடியோவிலும் ஹரிகதை கூறியிருக்கிறாள் தீபிகா.

— லதா அமர்நாத்

ஹாஸ்ய யோகா பயிலுங்கள்!

இந்த டென்ஷன் நிறைந்த உலகத்தில் தற்போது பிரபலமடைந்து வருகிறது ஹாஸ்ய யோகா(அ) லாஃப்டர் தெரபி. சிரித்தே பிரச்னைகளைக் குறைத்து உடலை நலமாக வைக்கிறது லாஃப்டர்தெரபி.

வாழ்க்கையின் இயந்திரத்தனத்தை மாற்ற, உடல்நலத்தோடு இருக்க சிரிப்பால்தான் முடியும் என நம்பிய மும்பையைச் சேர்ந்த மருத்துவர் ஒருவர் சிரிப்பைப் பற்றிப் பலவித ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து 1995 ஆம் ஆண்டு மும்பையில் ஒரு சிரிப்புக்கூடம் அதாவது லாஃப்டர் கிளப்பை ஆரம்பித்தார். வெகு வேகமாக பிரபலமடைந்து தற்போது காலனிக்குக் காலனி லாஃப்டர் கிளப்புகள் உள்ளன.







சிரிப்புத் தெரபி என்றால் என்ன?

எங்கள் காலனியிலும் ஒரு லாஃப்டர் கிளப் உள்ளது. புத்துணர்ச்சிமிக்க காலை வேளையில் ஒரு முப்பது நிமிடம், 6 மணி முதல் 6:30 மணி வரை சிரித்து மகிழுவோம். சிரிப்பது மட்டுமே லாஃப்டர் கிளப்பின் குறிக்கோள் அல்ல.

முதலில் எளிதான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதில் மூச்சுப் பயிற்சி முக்கியம். தடாசனம் என்றழைக்கப்படும் இப் பயிற்சியில் முதலில் மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே கைகள்

டென்ஷனை வெல்லுங்கள்!



இரண்டையும் மேலே நேராகத் தூக்க வேண்டும். பின் மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றிக் கொண்டே கைகளைக் கீழே இறக்க வேண்டும். இந்தச் சிறு உடற்பயிற்சியை ஒவ்வொரு முறை சிரித்து முடித்தவுடன் செய்ய வேண்டும். இதைத் தவிர மேலும் சில எளிய கால், கை, தலையால் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் சிரிப்பு தெரபியின் முதல் பாகத்தில் செய்ய வேண்டும். முதுகு, இடுப்பு பாகங்களால் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி இரண்டாவது பாகத்திலும் செய்ய வேண்டும்.

சிரிப்பு தெரபியின் முதல் பாகம்

தடாசனம் செய்து முடித்தவுடன் சிரிப்புப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கும். லாஃப்டர் கிளப் உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் வட்ட வடிவத்தில் நின்று கொள்வார்கள். பயிற்சி அளிப்பவர் அந்த வட்டத்தின் நடுவில் நின்று பயிற்சி அளிப்பார்.

வாமிங் அப் சிரிப்பு

இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்க உதவும் சிரிப்பு. விதம் விதமாக சிரிப்பதற்கு முன் பயிற்சி பண்ண வேண்டிய சிரிப்பு இது. முதலில் ஹா, ஹா, ஹோ ஹோ என்று ஒரு நிமிடம் தொடர்ந்து சிரிக்க வேண்டும். சிரிப்பு சீராக வருவதற்காக ஒருவர் முகத்தை மற்றொருவர் பார்த்துச் சிரிக்கலாம். மற்றவர் கையைத் தட்டியும் சிரிக்கலாம். இது ஒன்றும் செய்யாமலே எல்லோரும் சேர்ந்து சிரிக்கும் போது சிரிப்பு பொத்துக் கொண்டு வரும் என்பது நிச்சயம். ஹா, ஹா, ஹோ, ஹோ என்று சிரிக்கும் போது நுரையீரல் முழுவதும் ஆக்ஸிஜன் நிறைகிறது. இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. நுரையீரல் சுவர்களும் வலுவடைகின்றன.

இடிச்சிரிப்பு (அ) பட்டியாலா சிரிப்பு

சிரிப்பதை கற்றுக் கொடுக்கும் இன்ஸ்ட்ரக்டர் (அ) குரு நடுவில் நின்று கொண்டு 'ஹா, ஹா, ஹி, ஹி' என்று சின்னத் தொனியில் சிரிக்க ஆரம்பித்து பெரிய தொனியில் முடிக்கச் சொல்வார். பஞ்சாபி சர்தார்ஜிகளின் சிரிப்பு பொதுவாகவே இடிமுழக்கம் போல இருக்கும். அதனால் இந்த வகை சிரிப்பை பஞ்சாப் மாநிலத்தில் உள்ள பட்டியாலா ஊரின் பெயரை வைத்துச் செல்லமாக 'பட்டியாலா சிரிப்பு' என்று அழைக்கிறார்கள்.

பேசா கோமாளிச் சிரிப்பு (அ) சைலண்ட் ஜோக்கர் சிரிப்பு

இங்கே பட்டியாலா சிரிப்புப் போலவே சிரிக்க வேண்டும். ஆனால் ஒலி வராமல் சிரிக்க வேண்டும். இந்த வகை சிரிப்பு நம்



நுரையீரல்களுக்கு அதிக பிராண வாயுவை கொண்டு அளிக்கிறது. அதனால் நுரையீரல் சுவர்களுக்கு அதிக பலத்தை அளிக்கிறது. இந்த வகை சிரிப்பும் ஒரு நிமிடமே சிரிக்கப்பட வேண்டும்.

சிரிப்பு தெரபியின் இரண்டாம் பாகம்
புறா சிரிப்பு (அ) அலுவலக சிரிப்பு

இதில் உதடுகளை மூடிக் கொண்டு உள்ளிருந்து ஒலி வருமாறு சிரிக்க வேண்டும். இவ்வகை சிரிப்பு இருதயப் பகுதியிலிருந்து எழுவதால் புறா உண்டாக்கும் ஒலியைப் போல இருக்கும். வாயை மூடிக் கொண்டு நாகரீகமாக சிரிப்பதால் இதை அலுவலகச் சிரிப்பு என்று அழைக்கிறார்கள்.

கேலிச் சிரிப்பு

வாயை மூடிக் கொண்டு முதலில் வாயின் வலது பகுதியை மட்டும் இழுத்துச் சிரிக்க வேண்டும். பின் இடது பக்கமாகச் சிரிக்க வேண்டும். இங்கு 'ம்ம்ம்' என்று ஒலி வருமாறு சிரிக்க வேண்டும். முக தசைகளுக்கு அற்புதமான பயிற்சியைக் கொடுக்கும் சிரிப்பு இது. தினமும் இதைப் பயிற்சி செய்தால் முக சுருக்கங்களிற்கு டை! டை! சொல்லி விடலாம்.



சிரிப்பால் கிடைக்கும் ஆரோக்யம்

சிரித்துப் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்வதனால் எவ்வளவு பயன் உள்ளது தெரியுமா?

சிரிப்பும் நரம்புத் தளர்ச்சியும்

சிரிக்கும் போது மூளை, ஹார்மோன்களையும் "நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்களையும்" வெளியிடுகிறது. இது நரம்பு மண்டல நிலைகளை நல்லவிதமாகக் கண்காணித்து, மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமான ஹார்மோன்களைக் குறைத்து வெளியிட உதவுகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சியைத் தவிர்க்கிறது.

சிரிப்பும் புற்றுநோயும்

மனம் விட்டுச் சிரிக்கும் போது நேச்சுரல் கில்லர் செல்கள் என்ற இயற்கையாக புற்று நோய் மற்றும் வைரஸ் நுண்கிருமிகளை அழிக்கும் டி- செல்களின் உற்பத்தி அதிகரிக்கிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

சிரிப்பும் தொண்டை வழி வரும் நோய்களும்

சிரிப்பதால் தொண்டை வழியாக வரும் நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன. சிரிப்பதால் மூச்சுப் படலம் வழியாக வர முயற்சிக்கும் நோய்களை வர விடாமல் தடுக்கிறது.

சிரிப்பும் ரத்த அழுத்தமும்

ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு உகந்தது சிரிப்பு தெரபி. பத்து நிமிட சிரிப்பு தெரபிக்குப் பிறகு ரத்த அழுத்தம் சீராவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

சிரிப்பு தெரபி எல்லோருக்கும் உகந்ததுதான் என்றாலும் மூலநோய், ஹெரண்யா, இருதயத்தில் கோளாறு, கர்ப்பிணி பெண்கள் போன்றவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்ற பின்னரே இதைப் பயில வேண்டும்.

குழந்தைகள் நாள் ஒன்றிற்குச் சராசரியாக 400 தடவை சிரிப்பதால்தான் நோய்கள் தாக்குவதில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அதே சமயம் பெரியவர்களான நாமோ நாள் ஒன்றிற்கு 15 முறைகள் சிரிப்பதே அதிகம் எனவும் அதே ஆராய்ச்சி சொல்கிறது.

அதனால் 'வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும்' என்ற சொல்லை மெய்யாக்க இன்று முதல் குழந்தைகளைப் போலச் சிரிப்போம்! கவலைகளையும், காலனையும் வெல்லுவோம்!

— மித்ரா முரளீதரன்

பெரியவர்களின் கனவுகள்

குழந்தைகளின் திறன்கள்



யூடிஐயின் திட்டம்

சில்ட்ரன்ஸ் கேரியர் பிளான்

- குழந்தைகள் 18 வயதை அடையும்போது அவர்களுக்கு கல்விக்கான உதவித் தொகைகள் அல்லது அவர்கள் தொழில் துவங்க, தொழில் நடத்த, வணிகம் செய்ய அல்லது இல்லம் அமைத்துக்கொள்ள நிதி உதவி அளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு எப்போது வேண்டுமானாலும் முதலீடு செய்ய ஏற்ற ஒரு கால வரம்பற்ற திட்டம்.
- 15 வயதுக்கு மேற்படாத உள்நாட்டில் வசிக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இந்தியக் குழந்தைகள் ஆகியோரின் நலனுக்காக இங்குள்ளவர்கள், வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்கள், உள்நாட்டு அமைப்புக்கள் மற்றும் OCBகள் இதில் முதலீடு செய்யலாம்.
- **கல்வி உதவித் தொகை தேர்வு** – இந்த திட்டத்தில் ஆதாயம் பெற குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நபருக்கு அவர் 18 வயதை அடைந்ததும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் கல்வி உதவித்தொகை வழங்கப்படும். கல்வி உதவித் தொகைக்கு தற்போதைய வரிச்சட்டங்கள்படி வரிவிலக்கு உள்ளது.
- **வளர்ச்சி தேர்வு** – இத்திட்டத்தால் நன்மை பெறுபவர் 18 வயதை அடைந்ததும் பகுதியாகவோ அல்லது முழுமை ஆகவோ மறு கொள்முதல் செய்து கொள்ளும் வசதி.
- குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ. 2000/– அதைத் தொடர்ந்து குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ. 1000/–.
- ஒரு யூனிட்டின் முகமதிப்பு ரூ. 10/–.
- யூனிட்களின் விற்பனை என்ஏவியில் 103%. மறு கொள்முதல் 18 வயதை அடைந்தவுடன் என்ஏவி மதிப்புப்படி.

கூடுதல் விபரங்களுக்கு தயவு செய்து உங்களுக்கு அருகிலுள்ள யூடிஐ கிளை ஃபைனான்சியல் சென்டர், தலைமை பிரதிநிதி அல்லது முகவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய மியூச்சுவல் ஃபண்ட்

13, சர் விந்தல்தாஸ் தாக்கர்சி மார்க், நியூ மெரைன் லைன்ஸ், மும்பை 400 020.
தொலைபேசி : 203 1818, 209 2998 . இணையதளம்: www.unittrustofindia.com

அமைப்பு: யூடிஐ சட்டம் 1963ன் ஷரத்துக்களின் கீழ் யூடிஐ நிறுவனம் இயங்குகிறது. **பாதிப்பு நிலைமைகள்:** அனைத்து மியூச்சுவல் ஃபண்ட் மற்றும் செக்யூரிடி முதலீடுகள் மார்க்கெட் ரிஸ்கிற்கு உட்பட்டவை. செக்யூரிடி மார்க்கெட்டுகளை பாதிக்கும் காரணங்களால் என்ஏவி திட்டங்களின் மதிப்பு வளர்ச்சி அடையலாம் அல்லது குறையலாம். கடந்தகால செயலாற்றல் எதிர்கால விளைவுகளைக் குறிப்பிடுபவை அல்ல. சில்ட்ரன்ஸ் கேரியர் பிளான் என்பது திட்டத்தின் பெயரே தவிர திட்டத்தின் தரம், அதன் எதிர்கால ஆதாயம் அல்லது வருமானைக் குறிப்பிடுபவை அல்ல. திட்டத்தின் நோக்கங்கள் நிறைவேற்றப்படும் என்று யாதொரு உத்தரவாதமும் அளிக்கப்படமாட்டாது. முதலீடு செய்யும் முன் வழங்கு பத்திரத்தை தயவுசெய்து படிக்கவும்.

தென் மண்டல அலுவலகம் : சென்னை தொ.பேசி: (044) 5210347. **கிளை அலுவலகங்கள்**: சென்னை தொ.பேசி: 5210356, 5230985. • கோயம்புத்தூர் தொ.பேசி: 214973. • மதுரை தொ.பேசி: 738186. • திருச்சி தொ.பேசி: 760060. **ஃபிரான்சைஸ் அலுவலகம்**: சேலம் தொ.பேசி: 416414. **சிஆர் கலெக்ஷன் மையங்கள்**: குன்னூர் தொ.பேசி: 31037. • கடலூர் தொ.பேசி: 21712. • தர்மபுரி தொ.பேசி: 61012. • திண்டுக்கல் தொ.பேசி: 432244. • ஈரோடு தொ.பேசி: 252494. • காஞ்சிபுரம் தொ.பேசி: 20076. • காரைக்குடி தொ.பேசி: 22277. • மயிலாடுதுறை தொ.பேசி: 26739. • நாகர்கோவில் தொ.பேசி: 40274. • பாண்டிச்சேரி தொ.பேசி: 339080. • ராஜபாளையம் தொ.பேசி: 21360. • தஞ்சாவூர் தொ.பேசி: 31374. • திருநெல்வேலி தொ.பேசி: 339567. • தூத்துக்குடி தொ.பேசி: 325621. **யூடிஐ பாங்க்**: அடையார் தொ.பேசி: 4464442/43/44. • அண்ணாநகர் தொ.பேசி: 6289045. • டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை தொ.பேசி: 8231085. • ராமாபுரம் தொ.பேசி: 2492184/85/86• தி.நகர் தொ.பேசி: 8239134–35.

எய்ட்ஸை தடுப்பீர் - எல்லோரையும் நேசிப்பீர்.

057/3-2001 C TAM B

கொக்கரக்கோ.... கோ... அலாரம் அடித்துக் கொண்டேயிருந்தது. ஹரிணிக்கு விழிப்பு வந்து விட்டது. மணி அதிகாலை 5:30. பக்கத்தில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த குமாரை இரண்டு தட்டு தட்டி விட்டு திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டாள். அலாரம் என்னவோ 5:30க்கு வைத்தாலும் 6 மணிக்கு முன்னால் ஹரிணிக்கு கண்களைத் திறக்கவே முடிவதில்லை.

குமார் எழுந்து பால் காய்ச்சி, டீ போட்டு,

கிழக்கே உதிக்கும் சூரியன்



குக்கர் விசில் சப்தம் கேட்டவுடன் எழுந்திருக்கும் சுகமே ஹரிணிக்கு அலாதிதான். எழுந்து பல் தேய்த்தவுடன் டீ ரெடியாக இருந்தால் அவளுக்கு அன்று முழுதும் புத்துணர்வுடன் இயங்க முடிகிறது.

'நம்ப தூங்கி கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேரம் கழித்துத்தான் இவர் தூங்கினாலும், அதிகாலையில் எப்படி இவரால் எழுந்திருக்க முடிகிறது – ஆனால் சொல்லக் கூடாது. சொன்னால் ரொம்ப ஏறிக்கப் போறது' இப்படி ஹரிணி சிந்தனை ஓடியது. தன்னுடைய டீயையும் எடுத்துக் கொண்டு குமாரின் அருகில் அமர்ந்தாள். அவனும் பீட்ரூட்டை எடுத்து கட் பண்ண ஆரம்பித்தான்.

"இன்னிக்கு ஆடிப்பூரம். பண்டிகையன்னிக்குப் போய் பீட்ரூட்டெல்லாம் பண்ணக் கூடாது. வேற ஏதாவது காய் வாங்கிட்டு



வாங்க."

குமார் உடனே, "ஆடிப்பூரமெல்லாம் நம்ப வீட்டில் வழக்கமில்லை. உன்னோட ஸ்ரீவல்லி புத்தூரில்தான் விசேஷமாயிருக்கும். நமக்குக் கிடையாது. புதுசு, புதுசாக ஏதாவது சொல்லாதே. இப்ப எனக்குக் கடைக்கெல்லாம் போக நேரம் கிடையாது" என்று திரும்பவும் மும்முரமாக கட் பண்ண ஆரம்பித்தான்.

ஹரிணிக்கு மனசுக்குள் வேதனை அடைத்தது. அழுகை உடனே பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

"நான் ஒன்றும் எங்க ஊர் வழக்கமெல்லாம் கொண்டாடலை. நேத்துதான் உங்கம்மா நாளைக்கு ஆடிப்பூரம். பாயசம் பண்ணணும்னு சொன்னார்" என்று அழுகையை மறைத்துக் கொண்டு சொன்னாள். குமாரின் அம்மா தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். வாக்கு வாதம் அத்துடன் முடிந்திருந்தால், அன்று நல்லபடியாக ஆடிப்பூரம் கொண்டாடியிருப்பார்கள். ஹரிணிக்கு விட முடியவில்லை.

"அப்படியே எங்க வீட்டுப் பழக்கமென்றாலும், ஒருதரம் கொண்டாடினால் என்ன குறைந்தா போய் விடுவீர்கள்?"

நிர்மலா மோகன்

குமார் வேண்டாம் என்று கூறியதும் வேறு நல்ல எண்ணத்துடன்தான். பண்டிகை என்றால் வடை, பாயசம் என்று இவள் பாட்டுக்கு இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்ய வேண்டியது. பிறகு ஆபீஸிற்கு வெறும் கஞ்சியைக் கூட குடிக்க நேரமின்றி ஓட வேண்டியது என்று நினைத்ததை வேறு மாதிரி கூறியதால் விளைந்ததுதான் இன்றைய தகராறு.

"இப்படித்தான் கல்யாணமான புதுசில் ஒரு வெள்ளிக் கிழமை செம்மணிட்டு பெரிசா கோலம் போட்டிருந்தேன். பார்த்தவங்க எல்லாரும் ரொம்ப நல்லாயிருக்குன்னு சொன்னாங்க. உங்க அம்மா மட்டும் என்னைக் கூப்பிட்டு, "இன்னிக்கு பரவாயில்லை. ஆனா நம்ப வீட்டுல செம்மணிடற வழக்கமில்லைன்னாங்க."

அதுக்கு நான் கேட்டேன், "கோலத்தில் செம்மணிட்டா அழகுதானேன்னு" – சொல்றாங்க – "வழக்கமில்லைன்னு சொல்றதைப் பண்ணினால் கெடுதல் ஏதாவது வரும்"னு.

நல்ல வேடிக்கைதான் கோலம் போட்டா எங்கேயாவது கெடுதல் நடக்குமா? இப்படிச் சொன்ன அம்மாவோட பையன்தானே நீங்க.

எனக்கு இந்த 'வழக்கம்'ங்கற வார்த்தையைக் கேட்டாலே பத்திகிட்டு வருது. நாங்க மட்டும் பணத்தையும் கொடுத்து, எங்க வீட்டையும் மறந்துட்டு வந்துடணும். நீங்க மட்டும் யாரும் உங்க கோட்டிலிருந்து துளிக்கூட வெளில எட்டிப் பார்க்காதீங்க"

பேசும்போதே ஹரிணிக்குத் துக்கமும் வேதனையும் அடைத்துக் கொண்டு வந்தது.

"சரி, இன்று வடை, பாயசம் நான் பண்ண மாட்டேன். நான் போனப்புறம் பண்ணி சாப்பிடுங்க" என்று குமாரிடம் அழுத்தமாகக் கூறி விட்டு ஹரிணி எழுந்தாள்.

ஹரிணிக்குத் திருமண வாழ்க்கையே ஒரு நொடியில் தூளானது போல, அர்த்தமற்றது போல் தோன்றியது. வாழ்வே வெறுமையாகி விட்டது என்று வெம்பி, அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது. குமாருக்கும் வாக்குவாதம் திசை மாறியதில் ஒரே கலக்கம்தான்.

'இவள் ஏன் பழைய விஷயங்களை சொல்லிக் கஷ்டப்படணும்? இன்று என்ன செய்யணும்னு சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் இப்படி தானும் கஷ்டப்பட்டுக்கிட்டு என்னையும் வார்த்தைகளால் சுடுகிறாளே. காலையில் எழுந்து இவளுக்கு இணையாக நானும் எவ்வளவு வேலைகள் செய்கிறேன். சந்தோஷங்களை ஒதுக்கிவிட்டு, கவலைகளை நினைத்து, அசைபோட்டு கவலைப்படுவதே இவளுக்கு வழக்கமாகி விட்டது' என்று நினைத்துக் கொண்டே குழந்தைகளை எழுப்பச் சென்றான்.

காலை மணி 7:30. வீடே இப்பொழுது இயந்திரகதியில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. இரண்டு குழந்தைகளுக்காக 4 பேர் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இரண்டும் ஆளுக்கு ஒரு கத்தரிக்கோலை வைத்துக் கொண்டு, குளிக்க எவ்வளவு அழைத்தும் வரவில்லை. ஹரிணி இருந்த நிலையில், இரண்டுக்கும் ஓங்கி ஒரு அறை குடுத்து அழைத்துச் சென்றாள்.

குமாருக்குத் தெரியும் - இந்த புடி தன் மேலுள்ள கோபத்தினால்தான் என்று. ஆனால் இப்போது கேட்டால், பெரியவர்கள் முன் சண்டை பெரிதாகுமென்று அமைதியாக இருந்தான். இந்த அமைதியே ஹரிணிக்கு இன்னும் கோபம் உண்டாக்கியது.

'நான் எவ்வளவு வேதனைப்படுகிறேன். இவர் ஒரு வார்த்தை சமாதானமாக ஸாரி சொல்லக்கூடாதா? அழுத்தம். அவனவன் பெண்டாட்டியை எப்படியெல்லாம் தாங்கறான். நான் வாங்கிட்டு வந்த வரம் அப்படி' சுயபச்சாதாபம் அதிகரிக்க, தட்டி விட்டால் அழும் நிலையில் தானும் ஆபீஸிற்குக் கிளம்பினாள்.

மனத்தில் எவ்வளவு துக்கமும், கவலையும் இருந்தாலும் அதன் சாயலை பொதுவாக ஹரிணி வெளியில் காட்டுவதில்லை. ஆபீஸ் வேனைப் பிடிக்கும் வரைதான் டென்ஷன். ஏறி அமர்ந்து, மற்ற தோழிகளைப் பார்த்து, அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றிப் பேசியதில் மனபாரம் சற்றுக் குறைந்தது.

ஆபீஸில் நுழைந்தவுடன், யதேச்சையாக திரும்பியதில் முதல் நாள் (அவள் எழுதியது தான்) எழுதிய திருக்குறள் "இனிய உளவாக... இன்னாத கூறல்" கண்ணில் பட்டது 'நேற்று இப்படி எழுதிவிட்டு, இன்று வேறு மாதிரி நடந்து கொண்டோமோ?' உண்மை இலேசாக ஹரிணிக்கு நெருடியது.

அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் பொழுது முழுவதும் அன்றைய காலை நிகழ்ச்சி நிழல் படம் போல ஓடிக் கொண்டேயிருந்தது.

காலை வேளையில் எங்கள் வீட்டில் குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லு முன் புதியதாக வடித்த சாதத்தை குழந்தைகளின் கையினால் காக்கைக்குப் போட வைக்கிறோம். பிறகு அவர்களுக்கு சாதம் போட்டு டிபன் கேரியரிலும் வைக்கிறோம். அடுக்குமாடி கட்டிடத்தில் சமையலறையை ஒட்டிய ஜன்னலில் போட்டால் காக்கைகள் வந்து தின்கின்றன. சிறு குழந்தைகள் மகிழ்ந்து போகிறார்கள். இதைப் போலவே எல்லோர் வீட்டிலும் செய்தால் வருங்காலப் பிரஜையான குழந்தைகள், பறவைகள், மிருகங்கள் இவற்றின் மீது அன்பு காட்டுவார்கள்.

- ஆர். சுப்புலக்ஷ்மி.





ரவா தோசை செய்யும் போது இரண்டு ஸ்பூன் சோள மாவு கலந்து செய்தால் தோசை நன்கு சிவந்து மொறுமொறுவென நன்றாக இருக்கும்.
– சி. விஜி

'நாம்ப சண்டை போட்டது அநாவசியமோ? நமக்குக் கஷ்டம்னு ஒருவேளை குமார் அப்படிச் சொன்னாரோ? அதையும் நல்ல வார்த்தைகளால் சொல்லியிருக்கலாமே! ஆனாலும் மற்ற தோழிகளின் கணவர்களை விட குமார் சற்று தேவலை என்று பல தடவை நினைத்தோமே. என்ன அம்மா மேல பாசம் உண்டு. இருக்கட்டுமே. நம்மைப் பாதிக்காதவரை எப்படியோ போகட்டும்னு இருந்திருக்கலாமோ?'

இப்படி எண்ணிக் கொண்டே வேலை செய்தாள். 'சரி. சாயந்திரம் வீட்டிற்குப் போனால் எல்லாம் சரியாகி விடும். அவரும் புரிஞ்சுப்பார்' – நினைக்கையிலேயே மன அழுத்தம் சற்று குறைந்தாற் போலிருந்தது.

மாலை மணி 5:40க்கு வீடு வந்த ஹரிணி, குமாருக்கும் தனக்கும் டீ போட்டுக் கொண்டு அவன் வரவை எதிர்பார்த்து அமர்ந்திருந்தாள். காலையில் இருந்த குருக்ஷேத்திரக் காட்சி மாறி இப்பொழுது வீடு அமைதியாக இருந்தது. குழந்தைகள் புத்தகம் வைத்துப் படித்துக் கொண்டிருந்தனர். மாமனாரும், மாமியாரும் திருமணம் ஒன்றிற்குச் சென்று விட்டனர்.

தினமும் ஆறு மணிக்குள் வரும் குமாரை, ஆறரைக்கும் காணோம். ஆபீஸிற்குப் ஃபோன் செய்தாள். வீட்டிற்குக் கிளம்பிப் போய் விட்டார் என்றனர். வயிற்றில் கவலை வந்து பந்தாக அடைக்க காலையில் நடந்த சண்டைக் காட்சிகளை ரீவைண்ட் செய்தாள்.

'நான் என்னைத்தான் செத்துப் போறேன்னு சொன்னேன். அவரைச் சொல்லலையே. கடவுளே – அவருக்கு ஒன்றும் ஆகிவிடக் கூடாது. நல்லபடியாக என்னிடம் கொண்டு வந்து சேர்த்து விடு. இனிமேல் நான் சண்டையே போட மாட்டேன்' என்று பூஜையறை சென்று வேண்டிக் கொண்டாள்.

இரவு 8 மணி. குழந்தைகளுக்கு இயந்திர கதியில் சாப்பாடு கொடுத்தாள். 10 மணிக்கு அவர்கள் தூங்கி விட்டனர். தானும் உண்ணாமல் குமார் வரவிற்காக காத்திருந்தாள். லப் டப் என்று இதயம் வேகமாக அடித்துக் கொண்டு வாய் வழியாக வந்து விடும் போல் இருந்தது.

கிட்டத்தட்ட 12:30 மணிக்கு ஸ்கூட்டர் சப்தம் கேட்டில் கேட்க, குமாராக இருக்க வேண்டுமே என்று வேண்டிக் கொண்டே, ஹரிணி கதவைத் திறந்தாள். குமார்தான். ஹரிணிக்கு, போன உயிர் திரும்பி வந்தாற்போல் நிம்மதியாக உணர்ந்தாள்.

களைப்புடன் உள்ளே வந்த குமாரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். ஒன்றுமே கேட்கவில்லை. அவனும் சாவியை மாட்டி விட்டு, சோபாவில் அமர்ந்தான். அவளிடம் திரும்பி, "ஆபீஸிலிருந்து நிறைய தடவை ஃபோன் ட்ரை பண்ணினேன். பசங்க சரியா வைக்கலையான்னு பாரேன்" – அதை ஹரிணி பார்க்கவில்லை.

"நானும் உங்க ஆபீஸிற்கு ஃபோன் பண்ணினேன். நீங்க போயாச்சுன்னா. எங்க போனீங்க? ரொம்ப தவிச்சுப் போயிட்டேன்" என்றாள்.

"ஆபீஸிற்கு வித்யா ஃபோன் பண்ணினாள். அவள் இன்டர்நெட்டில் ஏதோ ப்ராபளம் என்று. சரி பண்ண ஆளும் வந்திருக்கான். நீயும் வாயேன்னாள். சரி சீக்கிரம் முடிந்து விடும் என்றுதான் போனேன். ரொம்ப இழுத்தடித்து விட்டது. ஃபோனும் எடுக்கலை. நான் அங்கேயே சாப்டுட்டேன். நீ சாப்பிட்டயா?"

குமார் பேசப் பேச ஹரிணிக்கு பிபி ஜாஸ்தியாகிக் கொண்டே போனது. வித்யா – குமாரின் தங்கை. அவள் கணவன் அமெரிக்காவில் இருப்பதால் அவளுக்கு தினமும் மெயில் செக் பண்ண வேண்டும். எல்லாம் தெரிந்தும் ஹரிணிக்குக் கேள்விகள் நிறைய தோன்றியது. 'இன்டர்நெட்டை சரிபார்க்க நேரம், காலம் கிடையாதா? நாளைக்குப் பகலில் போலாமே? இப்படி என்னைத் தவிக்க விட்டு அவள் கூப்பிட்டவுடன் ஓடணுமா என்ன?' சரமாரியாக எழுந்த கேள்விகளை அடக்கிக் கொண்டு,

"நான் சாப்பிடலை. ரொம்ப சந்தோஷம்..." சொல்லி விட்டு திரும்பிக் கூடப் பார்க்காமல் மீண்டும் கனமான இதயத்துடன் தூங்கப் போனாள்.

அடுத்த நாளும் சூரியன் கிழக்கேதான் உதிக்கப் போகிறது.



டிஸ்பென்சரியில் டாக்டரின் அறைக்குள் நுழைந்ததும் "ஆயுசெல்லாம் கஷ்டப்பட்டு, ஓடியாடி சம்பாதிப்பது உங்களுக்காகவா? அல்லது என்னைப் போன்ற டாக்டர்களுக்குக் (கொட்டி) கொடுக்கவா?" என்று கேட்டு நம்மை திகைக்க வைப்பவர் டாக்டர் சிரிஷ் பட்வர்த்தன். இதே தலைப்பில் புத்தகமும் எழுதியிருக்கிறார் மராட்டியில்.

ஒரு சாதாரண தலைவலி என்றால் கூட ஸ்கேன் செய்யச் சொல்லி, ஒரு டெஸ்ட் விடாமல் எழுதிக் கொடுத்து, ஒரு பக்கத்துக்கு மருந்து மாத்திரைகள் எழுதிக் கொடுத்து நோயாளிகளின் பர்ஸை இளைக்க வைக்கும் டாக்டர்கள் இருக்கும் இந்தக் காலத்தில் இப்படி ஒரு விசித்திர டாக்டரா?

"உண்மைதானே" என்கிறார் டாக்டர் பட்வர்தன். "எல்லாரும் சம்பாதிப்பது தனக்கு, தன் குடும்பத்துக்கு, வீடு வாங்க, வண்டி வாங்க, குழந்தைகளின் மேல் படிப்புக்கு, கல்யாணத்துக்கு இப்படி. ஆனால் இந்த 'ஓடுதலில்' ஒன்று மறந்து விடுகிறோம். அதுதான் நமக்கும் உடம்புக்கு வரும். அப்படி வந்தால், நாம எதுக்கோ கஷ்டப்பட்டு சேர்த்த பணமெல்லாம் வைத்தியத்துக்கும், மருந்துக்கும் செலவழிந்து விடும். சில நேரம் பணம் போதாமல் போகும். எனவே கண் கெட்ட பிறகு சூர்ய நமஸ்காரம்தான்."

'அதனால்தான் சூர்யநமஸ்காரத்தை முதலிலேயே துவங்குங்கள்' என்கிறார் டாக்டர். வருமுன் காப்போனாக இருக்கப் பழகுங்கள் வியாதிகள் வராமல் தடுக்கப் பாருங்கள். உங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் உடலை நலமாக வைத்திருக்க தேகப் பயிற்சி செய்யுங்கள்."

இவரிடம் வரும் நோயாளிகளைப் பரிசோதித்து விட்டு இவர் மருந்து சீட்டில் என்ன எழுதுகிறார் தெரியுமா?

சூரிய நமஸ்காரம்
பிராணாயாமம்
யோகா
தேகப்பயிற்சி
வாக்கிங்
ஜாகிங் இவைகள்தான்!

இந்த மருந்துச் சீட்டின் பின்புறம் ஒன்றிரண்டு மிக முக்கியமான மாத்திரைகள் மட்டுமே!

இதையெல்லாம் விட அவர் தரும் மிக முக்கியமான, வித்தியாசமான மருந்து என்ன தெரியுமா?

"சம்பாதிப்பது டாக்டர்களுக்குக் கொடுக்கவா?"



''என்னுடைய கிளினிக்குக்கு எப்படி வந்தீர்கள்?'' என்று கேட்பார்.

''கார், ஸ்கூட்டர், பஸ் என்று பதில் தர, ''இப்போது திரும்பி வீட்டுக்கு நடந்து போங்கள்'' என்பார் இந்தப் புதுமை டாக்டர்.

''உடல்நலத்தைப் பொறுத்தவரை வருமுன் காப்பதுதான் சிறந்தது'' என்கிறார். இதைத்தான் இவருடைய புத்தகத்திலும் அழுத்திச் சொல்லி இருக்கிறார். வாழ்க்கையில் எந்தத் தவறு செய்தாலும் தப்பைத் திருத்திக் கொள்ள முடியும். உதாரணமாக மார்ச் பரீட்சை எழுதாவிட்டால் செப்டம்பர். சாலை விதிகளை மீறினால் தண்டனை கட்டி விட்டுப் போகலாம்.

ஆனால் உடல் விதிகளை மீறினால் 'ஸாரி' என்று சொல்லி சரிசெய்ய முடியாது. உதாரணமாக ஹார்ட் அட்டாக் வருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். என்னதான் சரியாகிவிட்டாலும் பழைய இருதயம் போல் ஆகாது. ஆயுசுக்கும் மருந்து சாப்பிடுவதோடு, மறுபடி அட்டாக் வராமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவும் வேண்டும் என்ற பயம் இருக்கும்.

பின்னே என்ன செய்வது?

90% உடல் உபாதைகள் வராமல் தடுக்க உடற்பயிற்சி செய்தாலே போதும் என்கிறார். இவருடைய புத்தகத்தில் எல்லோராலும் பின்பற்றக்கூடிய நிறைய யோசனைகள் உள்ளன.

இன்னுமொரு புதுமையான விஷயம் சொல்கிறார்.

வருமானத்தைப் பற்றிக் கூறும்போது வறுமைக்கோடு என்று சொல்வார்கள். இவர் 'ஆரோக்கிய வறுமைக் கோடு என்று ஒரு புது கோணத்தைச் சொல்கிறார். இவருடைய யுக்திகளைக் கையாண்டு நம் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றினால் பாங்க் பாஸ் புக் மாதிரி ஆரோக்கிய பாஸ் புக்கிலும் எண்ணிக்கை ஏறும்.

ஹூகும். எல்லாம் பிறருக்குத் தரும் அறிவுரைதான் என்கிறீர்களா? அதுதான் இல்லை. இவரும் ஒரு சொல்வதைச் செய்யும் டாக்டர். பட்வர்தன் தன் வீட்டிலிருந்து கடைக்கோ, ஆஸ்பத்திரிக்கோ, டிஸ்பென்சரிக்கோ எங்கு போனாலும் சைக்கிள்தான். ஏன் உலகளவில் கான்பரன்ஸ் நடந்தால் கூட (பூனாவில்) 'ஜம்'மென்று சைக்கிளில்தான் போகிறார்!

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பேரீச்சம்பழம்

கடைசி தேதி : 15.5.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பிறந்தது முதல் கல்லூரியில், பி.எஸ்ஸி., முதல் வருடம் வரை வாழ்ந்தது திருவல்லிக்கேணி இருபது சைடோஜித் தெருவில்! மூக்கோட்டை மாதிரி மிக மிக சின்ன வீடு. அப்பா டாக்டர் எஸ். இராமநாதன். அந்த வீட்டின் சொந்தக்கார ஆசாரியிடம் ஒரு பெரிய தொகையைக் கடனாகக் கொடுத்து விட்டார். அதை அவர் திருப்பித் தராமல் வாடகையில் மாதா மாதம் எழுபத்தி ஐந்து ரூபாயாகக் கழித்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டதால் பல வருடங்கள் அங்கேயே இருக்க வேண்டியதாயிற்று.



அந்த வீட்டில் கிழே மிகவும் சின்னதாக ஒரு அறை. அதே போல் மாடியில் ஒன்று. அவ்வளவேதான்! குளியலுக்குக் கூட தனி அறை கிடையாது. கீழ் அறையிலேயே ஒரு பக்கம் சமையல். ஒரு பக்கம் குளியல். பள்ளி இறுதி முடிக்கும் வரை வீட்டில் மின்சாரம் கிடையாது. ஹரிக்கேன் விளக்கும், சிம்னியும்தான். 'அந்த மூன்று நாட்கள்' என்றால் "குலவழக்கப்படி" வாசற்பக்கம் ஒதுங்க வேண்டும். அதனால் விஷயம் ஊர் முழுவதற்கும் தெரிந்து விடுமே என்று வெட்கம் பிடுங்கித் தின்னும்.

இந்த வீட்டில்தான் நாங்கள் ஒன்பது சகோதர சகோதரிகளும் வளர்ந்தோம்-படித்தோம். வீட்டில் அம்மாவும், அப்பாவும், நாங்களும் மட்டும் இல்லை! அப்பா நடத்திய 'கலைமகள் இசைக் கல்லூரி'க்குச் சதா சர்வகாலமும் வரும் மாணவ மாணவிகளுடைய கூட்டமும்தான்.

ஆனால் அந்த வயசில் இதெல்லாம் ஒன்றும் பெரிய விஷயமாக இல்லை. வாழ்க்கை சந்தோஷமாகத்தான் இருந்தது. பொருளாதார வசதி குறைவான அந்தக் காலத்திலும் அம்மா கௌரி "இல்லை" என்று எதற்கும் சொல்லாமல் எப்படி எங்களை வளர்த்து விட்டார் என்று இன்று நினைத்தாலும் எங்கள் எல்லோருக்குமே பிரமிப்பாகத்தான் இருக்கிறது.

மலரும் நினைவுகளில் முக்கியமானதாக நான் கருதுவது — ஐந்தாவது வரை படித்த அக்பர் சாஹிப் தெரு கார்ப்பரேஷன் பள்ளிக்குப் போகிற வழியில் ஒரு மசூதி உண்டு. தினந்தோறும் அதன் எதிரே ஒருகணம் நின்று கும்பிடுவது வழக்கம். அந்த வயதிலேயே எம்மதமும் சம்மதம் என்று தோன்றக் காரணம் என்ன? யார் சொல்லிக் கொடுத்தது? தெரியாது. ஆனால் கிறிஸ்துவக் கணவருக்கும் இந்துவான எனக்கும் மதம் ஒரு பிரச்னையாக குறுக்கே இன்று நிற்கவில்லை என்பதற்கு என்னையும் அறியாமல் அன்றே ஒரு அஸ்திவாரம் போட்டாகி விட்டது என்றுதான் தோன்றுகிறது.

பதிமூன்று வயதான போது, 'நான் மட்டும் ஏன் அழகாக இல்லை?' என்று மனத்திற்குள் எப்போதும் ஒரு ஆயாசமான கேள்வி இருக்கும். 'பல் நீளம், பூனைக் கண், குண்டு பூசணிக் காய் மாதிரி உடம்பு' என்று என்னைப் பற்றியே எனக்கு ஒரு தாழ்வான மதிப்பு உண்டு. அதனாலேயே படிப்பிலேயும் மிக சுமார்தான். அப்போது திருவல்லிக்கேணி பெண்கள் தேசிய உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். புற அழகு பெரிய விஷயம் இல்லை என்பது இப்போது புரிந்தாலும் அந்த வயதிற்கு அதுதான் பிரதானமாக இருந்தது.

இரண்டு நாடுகளிலும் கற்றுக் கொள்ளலாமே!

கீதா பென்னெட்

என் தாழ்வுமனப்பான்மையை ஒரே ஒரு மாலைப் பொழுதில் மாற்றியது பெரிய தெரு ஹாஸ்டலில் தங்கி இந்து உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த மூன்று மாணவர்கள். அவர்கள் பெயர் இன்றும் எனக்குத் தெரியாது. மாற்றியது காமராஜரின் பிறந்த தினத்தில்!

பைக்ராப்ட்ஸ் தெருவில் ஊர்வலம் போய்க் கொண்டிருந்தது. நானும் கூட்டத்தோடு கூட்டமாக வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு ஓர் ஓரமாக நின்று கொண்டிருந்தேன். என்னை யாரோ உற்றுப் பார்ப்பது போல் ஒரு எண்ணம். தெருவின் அந்தப் பக்கம் பார்த்தால் இந்த மூன்று பேரும்! நான் என் முகத்தை வேறுபுறம் திருப்பிக் கொள்ள அவர்களும் கண்களில் குறும்புடன் அங்கே என் பார்வையில் படுகிற இடமாக வந்து நிற்கிறார்கள். நான் மறுபடி முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்வேன்.

இந்த விளையாட்டு கூட்டம் கலையும் வரை தொடர்ந்தது. அன்றிரவு எனக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. மறுநாள் நான் பள்ளி போகும் போது என் பின்னால் தொடருகிறார்கள். அவர்களுடைய நடவடிக்கை பிடிக்கவில்லை என்பது போல் அந்தச் சமயத்தில் பாவனை செய்தாலும் என்னையும் அழகு என்று கருதுகிறார்களே, நானும் பார்க்க நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன் போல என்று ஒரு தைரியத்தை அந்த வயதில் கொடுத்த அந்த மூவரையும் இன்றும் நினைத்துக் கொள்கிறேன்.

பள்ளியில் தமிழ் மீடியம். அதனால் படித்தால் புரியுமே தவிர ஆங்கிலத்தில் ஒரு வரி பேசக் கூட கூச்சம். அதுவும் ராணி மேரிக் கல்லூரியில் முகத்திலேயே ஒரு பணக்காரக் களை சொட்ட, கான்வென்டில் படித்து விட்டு வந்து நுனி நாக்கில் லகுவாக ஆங்கிலம் பேசும், "ஹாய் ஹாய்" பெண்களைக் கண்டால் அவர்களருகே போகக் கூட பயம்.

அன்றைக்கு யாராவது என்னிடம் "தமிழ் என்ற மொழி இருப்பதே கூடத் தெரியாத ஒரு அமெரிக்கனைத்தான் பிற்காலத்தில் நீ கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளப் போகிறாய்!" என்று சொல்லியிருந்தால் கண்ணில் நீர் வருகிற வரைக்கும் சிரித்திருப்பேன். பென்னெட் என்னைச் சந்திப்பதற்கு இரண்டு வருடங்கள் முன்பு வரை 'மதராஸ்' (அமெரிக்கனில் மேட்ரஸ்) என்பது ஒரு வகை காட்டன் துணி வகை என்றுதான் பல அமெரிக்கர்களைப் போல நினைத்திருந்தாராம்.

ஒருவரது வாழ்க்கை சரியாக நூற்றெண்பது டிகிரி திரும்புவது சாத்தியமா? சாத்தியம்தான் என்பதற்கு சாட்சி என்னுடைய வாழ்க்கை. கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்த கையோடு அப்பாவுக்குக் கிடைத்த வேலையால் மதுரைக்குக் குடிபுகுந்த சில மாதங்களிலேயே எனக்குக் கிடைத்தது அமெரிக்க வாழ்க்கை!

வெஸ்லியன் பல்கலைக் கழகத்தில் அப்பாவிற்குக் கொடுத்திருந்த ஃபர்னிஷ்ட் வீட்டைப் பார்த்தவுடன் அசந்து போய் நின்று விட்டேன். சைடோஜித் தெருவின் மாடி அறையை விடப் பெரியது சமையலறை. அதைவிட முக்கியமாக ரோஸ் நிறக் குளியல் தொட்டியைப் பார்த்தபோது மயக்கம் போட்டு விழாத குறைதான். தமிழ்ப் படங்களில் கதாநாயகி பாடிக் கொண்டே சோப் நுரையில் படுத்திருப்பாளே அது மாதிரியான தொட்டி. எல்லா நண்பர்களுக்கும் இதைப் பற்றி உடனே எழுதிப் போட்டது நன்றாக நினைவிருக்கிறது.

அதற்குப் பிறகு கல்யாணம் ஆகி அமெரிக்காவிலேயே செட்டிலாகி - சொந்த வீடு வாங்கிக் கொண்டு - விருந்தாளிகளுக்கு முதற்கொண்டு ஆளுக்கு ஒரு படுக்கை அறை, குளியல் அறை, சென்ட்ரல் ஏஸி, ஹீட்டர் என்று வசதியான வாழ்க்கையை இப்போது வாழ்ந்தாலும் - இன்றைக்கும் ஒவ்வொரு முறை சென்னை வரும் போதும் சைடோஜித் தெரு வீட்டைப் (போன முறை இடிக்கும் வரை) போய்ப் பார்ப்பதை வழக்கமாக வைத்திருந்தேன்.

"உனக்குத் தமிழ்நாட்டுக்குத் திரும்பிப் போய் வாழ ஆசையில்லையா?" என்று நிறைய பேர் கேட்கிறார்கள். இல்லை! ஏனென்றால் இங்கே ஒரு கால், அங்கே ஒரு கால் என்று அமெரிக்கா, இந்தியா இரண்டு இடங்களிலும் ஒரே சமயத்தில் என்னுடைய தடயத்தை ஸ்திரமாக பதிக்க அப்பா சொல்லிக் கொடுத்த கர்நாடக சங்கீதமும், வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் தமிழ் கதை, கட்டுரைகளும் உதவுகின்றன!

அத்துடன் இரண்டு நாடுகளிலிருந்தும் கற்றுக் கொள்ள எவ்வளவோ இருக்கிறதே! கலாசாரம், இசை, சாப்பாடு, உபசரிப்பு, ஆரோக்கியமான தினசரி வாழ்க்கை, கடவுள் பக்தி, மற்றவர்களிடம் கருணை என்று இந்தியாவில் கற்றுக் கொண்டேன் என்றால் எல்லா மனிதர்களும் சரிசமம், எதைப் பற்றியும் முடிவு எடுக்கும் துணிச்சல், சுதந்திர மனப்பான்மை, வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத சங்கடங்களை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் இவற்றை அமெரிக்க வாழ்க்கையில் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்.

பென்னெட் ஆர்கெஸ்ட்ரேஷன் செய்து கொண்டிருக்கும் ஹாலிவுட் படத்திற்கான இசையை கணிப்பொறியில் இன்டர்நெட் உதவியுடன் லிக்விட் ஆடியோவில் டௌன் லோட் செய்து விட்டுக் காத்திருக்கும் சமயத்தில் ஒரு கையில் செல் அல்லது போர்ட்டபிள் தொலைபேசியில் மறுமுனையுடன் அமெரிக்க ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசிக் கொண்டு - இன்னொரு கையால் நம்மூர் தென்னந்துடைப்பத்தால் (கார்பெட் இல்லாத தரையைப் பெருக்க வாக்யூம் க்ளீனரை விட இதுதான் சரி!) சமையலறையைப் பெருக்கும் போது "பெஸ்ட் ஆஃப் போத் வேர்ல்ட்ஸ் (best of both worlds) என்பார்களே, அது உனக்குத்தான் நன்றாகப் பொருந்துகிறது மாம்!" என்று சொல்லிச் சிரிக்கிறான் என் மகன் ஆனந்த் ராமசந்திரன்.



BOONS
KESHPRIYA
Cares Your Hair
Win GOLD
For details see coupon inside the Pack
அழகிய கூந்தல் வளர உதவும்
முடி உதிர்தலை தடுக்கும்
பொடுகு மற்றும் அரிப்பை நீக்கும்
இளநரையை தடுக்கும்
கூந்தலுக்கு பளபளப்பைச் சேர்க்கும்
BOONS
கேஷ்ப்ரியா
ஆரோக்கியமான கூந்தலுக்கு
BOONS
KESHPRIYA
Win GOLD
Ayurvedic HAIR VITALISER
KESHPRIYA
Ayurvedic HAIR VITALISER
Marketed by:
BOONS HERBAL REMEDIES (INDIA) LTD.
தற்போது தமிழகத்திலும் கிடைக்கிறது

ஓ! அந்த இனிமையான நாட்கள்!

கோடை விடுமுறை என்றாலே இப்போது குழந்தைகளுக்கு டிஸ்னி வோர்ல்ட், ஸ்நுக்கர்ஸ் க்ளப், எம்.ஜி.எம்., கிட்ஸ் வோர்ல்ட், பௌலிங் பாயிண்ட் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்வதுதான் பெரும் பொழுதுபோக்காக அமைகிறது. இல்லையென்றால் கோடைக்கால வகுப்புக்கள் என்ற பெயரில் மீண்டும் இரண்டு மாத படிப்பு!

சென்னையில் பணிநிமித்தமாக நிரந்தரமாக செட்டிலாகிவிட்ட எங்கள் குடும்பத்தில், ஒவ்வொரு வருடமும் இந்தக் கொளுத்தும் வெய்யில் காலத்தில் நாங்கள் படித்து வளர்ந்த 'டவுனை' நினைக்காத நாளில்லை. ஆம் எங்கள் ஊர் கிராமமும் இல்லாத நகரமும் இல்லாத ஒரு நடுவாந்திரம். 'டவுன்ஷிப்' என்று பெயர்.

தமிழ்நாட்டில் அப்படிப்பட்ட ஒரு புகழ்பெற்ற டவுன்ஷிப்பில்தான் எங்கள் தந்தையின் வேலை நிமித்தமாக வசித்து வந்தோம். எங்களது பள்ளி + காலேஜ் படிப்பு எல்லாம் அந்த டவுன்ஷிப்பில்தான். ஒவ்வொரு கோடை விடுமுறையிலும் எங்கள் தெரு பசங்கள் குறைந்தது பதினைந்து பேர் ஒன்றுசேர்ந்து இரண்டு மாத காலமும் லூட்டி அடித்தது என்றுமே மறக்க முடியாத இனிமையான நினைவுகளே.

எங்கள் டவுனில் பொதுவாக வீடுகளை விட மரங்கள்தான் அதிகம் இருக்கும் ஒவ்வொரு வீட்டைச் சுற்றியும் மரங்கள், செடிகள் அடங்கிய அழகிய சிறு தோட்டம் இருக்கும். இரு பக்க சாலைகளின் நடுவே கணிசமான இடைவெளி விட்டு ஒரு மரம் என்று சாலை முழுக்க மரங்கள்தான். புளிய மரம், பூவரச மரம், ஆலமரம், ஏன் மாமரம் கூட சாலையின் நடுவில் வெய்யிலுக்குக் குடைபிடிக்கும்.

இந்தச் சென்னைப் பட்டிணத்தில் வெய்யிலுக்கு ஒதுங்குவதற்கு மருந்துக்குக் கூட ஒரு மரமும் கிடையாது சாலைகளில். அப்படியே நாம் நிழலுக்கு எங்கேயாவது ஒதுங்க வேண்டும் என்றால் தற்சமயம் தலைக்கு மேலே போகும் மேம்பாலங்களின் கீழ் ஒதுங்கலாம். ஆனால் 'காங்க்ரீட்' சூடு மண்டையைப் பிளக்கும்!)

எங்கள் டவுனில் ஒவ்வொரு வீட்டிலேயும் குறைந்தது ஐந்து, ஆறு மரங்களாவது இருக்கும். அதிலும் மாமரம், பலா மரம், பஞ்சு மரம் இல்லாத வீடுகளே இருக்க முடியாது. கோடைக் காலத்தில் அங்கு வெய்



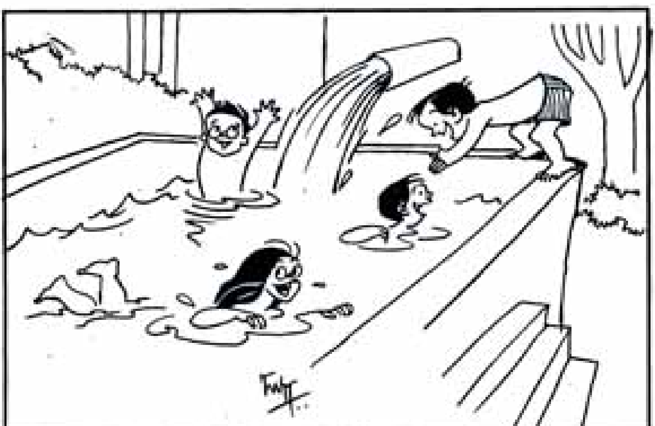


யிலே தெரியாது. வீட்டிற்குள் 'ஏசி' இல்லாமலே குளுகுளு வென்றிருக்கும்.

பரீட்சை நேரங்களில் வீட்டிற்குப் பின்னாடி தோட்டத்தில் சேர் போட்டுக் கொண்டு, காற்றோட்டமான சூழ்நிலையில் உலாவிக் கொண்டே படித்தால்தான் படிப்பு மண்டையில் ஏறும். இந்த மாதிரி நான்கு சுவர்களுக்குள் உட்கார்ந்து கொண்டு படிப்பதெல்லாம் மிகவும் கஷ்டமான காரியம்.

முழு ஆண்டுத் தேர்வு முடிஞ்சு பள்ளி விடுமுறையில் இருக்கும் அந்த இரண்டு மாத காலமும் எங்களுக்குப் பொழுது போவதே தெரியாது. விளையாட்டு, விளையாட்டு அப்படி ஒரு விளையாட்டு. தெருப் பசங்கள் அத்தனை பேரும் ஒன்றாய் சேர்ந்து விடுவோம். ஐஸ்பாய், கோட்டிபுல், கோலி குண்டு, ஓடிப் பிடித்து விளையாடுவது, கபடி, பாண்டி... விளையாட்டு போர் அடித்து விட்டால் தெருத் தெருவாக ஊர் சுற்றுவோம்.

எங்கள் வீட்டிலிருக்கும் மாமரங்களையெல்லாம் விட்டு விட்டு மற்ற வீடுகளில் வேலியோரம் இருக்கும் மாமரங்களின் காய்களை திருட்டுத்தனமாக பறித்து வந்து திங்க ஆலாய்ப் பறப்போம். இப்படித்தான் ஒரு தடவை எங்கள் வீட்டிற்கு எதிர்த்த வீட்டில் இருந்த 'ட்ரை' சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு அதில் நாங்கள் சின்ன பசங்கள் எல்லாம் அமர்ந்து கொள்ள பெரிய பசங்கள் எல்லாம் சைக்கிளைத் தள்ளிக் கொண்டு வர அருகாமையில் உள்ள ஆடிட்டோரிய வளாகத்தில் உள்ள மாமரங்களின் காய்களைப் பறிக்க ஆரம்பித்தோம். தோட்டக்காரன் பார்த்து விட்டு குச்சியைத் தூக்கிக் கொண்டு வர நாங்கள் தலைதெறிக்க ஓடி வந்து அடுத்த ஒரு மாசத்திற்கு அந்தப் பக்கமே தலைகாட்டாமல் இருந்தோம்.



ஊருக்கு ஒதுக்குப்புறமாக மண்மேடுகள் பெரிய மலைகளாட்டம் நிறைய இருக்கும். அடியிலிருந்து நிலக்கரி எடுப்பதற்காக தோண்டி எடுக்கப்பட்ட மண்ணை, பாறைகளை இப்படி மலை போல் குவித்து இருப்பார்கள். இந்த மலையில் நிறைய விதவிதமான கலர்களில் கற்கள் கிடைக்கும். இதை நிறைய எடுத்து வந்து சேகரித்து வைப்போம். ஒவ்வொரு லீவுக்கும் இந்த மலைகள் மேல் ஏறுவதே பெரிய அட்வென்சராக இருக்கும்.

எங்கள் வீடுகளில் இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் தண்ணீர் சப்ளை உண்டு. (சென்னையில் அதை நினைத்துத் தொண்டையை நனைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான்) குழாயைத் திறந்து விட்டால் தண்ணீர் அருவி மாதிரி கொட்டும். எல்லார் வீடுகளிலேயும் சின்னத் தொட்டி மாதிரி இருக்கும். தொட்டி முழுக்க தண்ணீர் நிரப்பி விட்டு நீச்சல் குளத்து ல குளிக்கற

மாதிரி அதுல குதிப்போம்.

இதுல விடுமுறையில் பக்கத்து வீட்டுல அல்லது எதிர்த்த வீடுகளில் யாராவது லீவுக்கு ஊருக்குப் போக நேர்ந்தால் எங்களுக்கு ஒரே குஷியாகி விடும். யார் வீடு காலியாக இருக்கோ அங்கதான் எங்களுக்கு வாசம்.

எங்கள் அம்மாக்களும் எங்கள் தொந்திரவு இல்லாமல் வடாம் போடுவது, இதர வேலைகளைப் பார்ப்பது என்று 'ஹாயாக' இருப்பார்கள்.

'கோடை' என்றாலே எல்லாருக்கும் 'வடாம்'தான் ஞாபகம் வரும். ஆனால் எங்களுக்குப் 'பஞ்சு'தான் ஞாபகத்துக்கு வரும். எங்கள் அம்மாக்களும் எப்படாப்பா லீவு விடும், பஞ்சு காய்களை வெய்யில்ல காய வைக்கலாம்னு காத்திருப்பாங்க.

இந்தக் கோடைக் காலத்தில் பஞ்சு மரத்தில் இலைகளே இருக்காது. அதற்குப் பதில் காய்கள்தான் இருக்கும். வெய்யிலில் காய்கள் முத்திப் போவதற்கு முன் பறித்தாக வேண்டும். இல்லையென்றால் காய்கள் வெடித்து பஞ்சு நாலாப்பக்கமும் சிதறி ஒரே பஞ்சாப் பறக்கும்.

கிட்டத்தட்ட ஐநூறு காய்களுக்கு மேல் இரண்டு மூன்று மூட்டைகளாகக் கட்டி வைத்திருப்பார்கள். அதையெல்லாம் வெய்யிலில் எடுத்துப் போட்டுக் காயவைத்து எங்களுக்கு ஆளுக்கு இத்தனை காய்கள் என்று பிரித்துக் கொடுத்து விடுவார்கள். அவற்றை உடைக்க வேண்டியது எங்கள் வேலை. கல் வெச்சு ஒவ்வொரு காயையும் உடைத்து அப்படியே வாழைப்பழத் தோல் உரிப்பது போல் ஓட்டைப் பிய்த்துப் பஞ்சை எடுத்துத் தருவோம். அம்மா அந்தப் பஞ்சை பெரிய டிரம்மில் போட்டு நீள குச்சியை வைத்துக் கடைவார்கள். இப்படிக் கடையும் பொழுது பஞ்சில் உள்ள கொட்டைகள் எல்லாம் அடியில் தங்கி விடும். பிறகு அந்தப் பஞ்சை மூட்டையில் அடைத்துக் கடைகளில் கொடுத்து தலைகாணி தைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். இல்லையென்றால் அப்படியே கடைகளில் விற்று விடுவார்கள்.

இந்த இரண்டு மாத காலமும் நாங்கள் அனைவரும் இரவு நேரச் சாப்பாட்டை ஒன்றாகச் சேர்ந்துதான் சாப்பிடுவோம். எல்லாரும் அவரவர் வீடுகளில் இருந்து தட்டில் சாப்பாடு போட்டுக் கொண்டு யாராவது ஒருத்தர் வீட்டுத் திண்ணையில் வட்டமாக அமர்ந்து கொண்டு பேசி சிரித்துக் கொண்டே சாப்பிடுவோம். இரவு நேரச் சாப்பாடு பெரும்பாலும் தயிர்சாதம் மாவடுதான்.



ஆனால் எங்கள் விளையாட்டுகள் கோடை விடுமுறையோடு முடிந்து போய் விடாது. பள்ளி நாட்களிலும் தொடரும். நான் முழுக்க இல்லையென்றாலும் சாயங்காலம் குறைந்தது இரண்டு மணி நேர விளையாட்டு கட்டாயம் உண்டு.

அப்பொழுதெல்லாம் நாங்கள் விளையாடுவதற்கு மட்டுமில்லை. படிப்புக்கும் கட்டுக்கோப்பு இருந்தது கிடையாது. படித்ததே நினைவு இல்லாமல்தான் படித்து வளர்ந்து பட்டம் பெற்றோம்.

ஒருமுறை நான் கணக்கில் கோழி முட்டை சைசில் பூஜ்யம் வாங்கி வந்திருந்தேன். என் தந்தை அதைப் பார்த்து விட்டு, "பேஷ், பேஷ் ரொம்ப சந்தோஷம்" என்று தமாஷாகச் சொன்னது இப்பவும் எனக்குச் சிரிப்பை வரவழைக்கிறது. இப்படி இனிமையாகச் சென்ற அந்த இளவயதுக் காலம் என்றுமே மறக்க முடியாத ஒன்றுதான்.

— ஷாந்தி



டூ வீலரில் செல்லும் பெண்ணா

நீங்களா?

தற்போது டூ வீலரில் செல்லும் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. இப்போதைய பெண்களுக்கு இது மிக அவசியமும் கூட. வண்டியில் செல்லும் போது சுடிதார் அணிந்த பெண்களில் சிலர் துப்பட்டாவைப் பறக்க விட்டு விடுகின்றனர். இதனால் விபத்து ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. துப்பட்டாவை நன்றாக முடிச்சுப் போட்டுச் செல்வது நல்லது.

இதே போல வண்டியின் பின்னால் உட்கார்ந்து செல்லும் பெண்கள் கூட புடவைத் தலைப்பை இழுத்துப் பிடிக்காமல் அப்படியே விட்டு விடுகின்றனர். இதுவும் பின் சக்கரத்தில் மாட்டி விபத்து ஏற்பட காரணமாகி விடுகிறது. நான் வண்டியில் செல்லும் போது இதுபோல யாரையாவது பார்க்க நேர்ந்தால் அவர்கள் கோபித்துக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை என்று அவர்களிடம் சொல்லி விட்டுத்தான் செல்வது வழக்கம்.

வண்டியில் செல்லும் போது விலையுயர்ந்த பொருளையோ அல்லது அதிகளவு பணத்தையோ எடுத்துச் செல்ல நேர்ந்தால் மிகவும் கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு வேதனையான அனுபவத்தைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

வீடு கட்ட வேண்டிய ஒரு சூழ்நிலைக்காக கடனுதவி தரும் ஒரு வங்கியில் எழுபதாயிரம் ரூபாய் பணத்தைக் கடனாகப் பெற்றேன். மறுநாள் வீடு கட்ட ஆரம்பிப்பதற்கான முன் தொகை பணத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். வங்கியில் கொடுத்த பணத்தில் ரூபாய் நாலாயிரம் தவிர எல்லாமே பேங்குக் கட்டுகளாகக் கொடுத்தார்கள். பெற்ற கட்டுகளை வண்டியின் சீட்டிற்கு அடியில் உள்ள பெட்டியில் வைத்து விட்டு மீதமிருந்த நாலாயிரம் ரூபாயை கைப் பையில் வைத்துக் கொண்டு வீட்டிற்குக் கிளம்பினேன்.

சென்ட்ரலைத் தாண்டி வரும் போதுதான் ஒரு நபர் டீ.வி.எஸ். சேம்பில் எனக்குப் பின்னாலேயே வருவதை உணர்ந்தேன். என்ன செய்வதென்று யோசித்துக் கொண்டே சென்ட்ரல் எதிரில் உள்ள பாலத்தில் வண்டியில் வந்து கொண்டிருந்தேன்.

பாலத்தில் இறங்கு முகத்தில் வண்டியை திருப்பிச் செல்லும் போது சேம்பில் வந்த நபர் எனது வண்டிக்கு இடதுபக்கமாக வந்து ஒரு கட் கொடுத்தான். நான் நிலைதடுமாறி



வண்டியுடன் கீழே விழுந்து விட்டேன். எனது கால்களுக்கு நடுவில் வைத்திருந்த கைப்பை சற்று தூரத்தில் சென்று விழுந்தது.

சேம்பில் வந்தவன் அவன் வண்டியை சற்று தூரத்தில் நிறுத்தி விட்டு ஓடி வந்தான். சாலையோரம் மண்ணாக இருந்ததால் கைகள் உராய்ந்து மண்ணாக இருந்தது. நான் அதை தட்டி விட்டுக் கொண்டிருந்தபோது அவன் ஓடி வந்து,

"ஸாரி மேடம், தெரியாமல் செய்து விட்டேன்" என்று கூறியபடி எனது இரு கைகளையும் தட்டி விட ஆரம்பித்தான். அப்பொழுது இடதுகையில் சுருக்கென்றது. உடனடியாக நான் கைகளை பின்னுக்கு இழுத்துக் கொண்டேன். மதிய நேரமாக இருந்ததால் ஓரிரு வாகனங்களே சென்று கொண்டிருந்தது.

என்னால் எதுவுமே பேச முடியாமல் அதிர்ச்சியில் இருந்தேன். கீழே விழுந்த பையைக் கூட எடுக்கத் தோன்றவில்லை. அந்த சேம்ப் நபர் சென்று கைப்பையை எடுத்து என் வண்டியில் வைத்து விட்டு அமைதியாகச் சென்று அவன் வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பி விட்டான். இவ்வளவும் கண் இமைக்கும் நேரத்தில் நடந்து விட்டது.

நானும் சுதாரித்துக் கொண்டு வண்டியில் ஏறிச் சென்று கொண்டிருந்தபோது இடது கையில் இரத்தம் கசிந்து கொண்டிருந்ததைக் கவனித்தேன். உடனே வண்டியை ஓரமாக நிறுத்திப் பார்த்தால் இடதுகையில் பிளேடு கொண்டு ஆழமாகக் கீறி விட்டிருப்பது தெரிந்தது.

உடனே நான் ஸ்க்குட்டையால் நன்றாகத் துடைத்து அந்த இடத்தை இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொண்டேன். வலது கையில் அணிந்திருந்த இரண்டரை சவரன் தங்க வளையல் காணாமல் போனதை அப்பொழுதுதான் கவனித்தேன். மிகவும் அதிர்ச்சியாகி விட்டது. கூடவே பணத்தைப் பற்றிய பயமும் வந்து விட்டது. உடனே பையை எடுத்துப் பார்த்தேன். உள்ளே வைத்திருந்த நாலாயிரம் ரூபாயும் பறிபோய் விட்டது.

பதறியடித்து சீட்டிற்கு அடியில் உள்ள பெட்டியில் பணம் இருக்கிறதா என்று பார்த்தேன். நல்லவேளையாக கட்டுக்கட்டாக இருந்த அந்தப் பணம் பத்திரமாக இருந்தது.

நான் எல்லாப் பணத்தையும் கைப்பையிலேயே வைத்திருப்பேன் என்று எதிர்பார்த்து என்னைத் தொடர்ந்து வந்திருப்பான் போலிருக்கிறது. பிளேடில் இடதுகையில் கீறி விட்டு என் கவனத்தைத் திசை திருப்பி வலது கையில் மண்ணைத் தட்டுவது போல செய்து வளையலை உருவி எடுத்திருப்பான் போலிருக்கிறது. அந்த நேரம் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியில் என்ன நடக்கிறது என்று எதுவுமே எனக்குப் புரியாமல் போய் விட்டது.

பிறகு மிகவும் வேதனைப்பட்டேன். காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுக்கலாம் என்று எல்லோரும் சொன்னார்கள். போலீஸ் நிலையம் செல்ல வேண்டுமே என்ற தயக்கத்தாலும் அப்படியே கொடுத்தாலும் கிடைத்து விடவா போகிறது என்ற அவநம்பிக்கையாலும் புகார் கொடுக்காமல் விட்டு விட்டேன்.

வண்டியில் செல்லும் போது சந்தேகப்படும்படி யாராவது தொடர்ந்து வருவது போல நீங்கள் உணர்ந்தால் உடனடியாக அருகில் உள்ள நிலையத்திலோ அல்லது கூட்டமாக இருக்கும் கடையருகிலோ சிறிது நேரம் இருந்து விட்டுப் பிறகு உங்கள் பயணத்தைத் தொடருங்கள்.

— பானுராஜா

ஐஸ்கிரீம், கடைகளில் மட்டும்தான் சாப்பிட முடியுமா? இதோ சுண்டக் காய்ச்சிய பாலில் 5 பேரீச்சம் பழங்கள், இரண்டு துண்டு தர்பூசணி, இரண்டு வாழைப்பழங்கள், 4 முந்திரிப் பருப்பு போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்து, இரண்டு சொட்டு ரோஸ் எஸன்ஸ் நான்கு (அ) ஐந்து செர்ரி பழங்களை நறுக்கிப் போட்டு, டைமண்ட் கல்கண்டு சிறிதளவு சேர்த்து சிறு சிறு கோப்பைகளில் ஊற்றி ப்ரீசரில் வைத்து விடுங்கள். சத்தான ப்ரூட் ஐஸ்கிரீம் தயார். பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

— வி. ராஜம் ராமன்.



ஃபுங்ஸ்வே

டிப்ஸ்

ஃபுங்ஸ்வே இப்போது வாஸ்த்து சாஸ்திரத்தைப் போலவே பிரபலமடைந்து வருகிறது. பலவித கடினமான வாழ்க்கை திசை திருப்பங்களை எளிதாக்கி வாழ்க்கையை வளம்பெற்றதாக்க ஃபுங்ஸ்வே உதவுகிறது.

ஃபுங்ஸ்வேயிலும் வாஸ்த்துவைப் போல் பலவிதமான திசை கோட்பாடுகள் இருந்தாலும் கீழே எழுதப்பட்டவை எல்லாம் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாத எல்லோராலும் எளிதாக நடைமுறைப்படுத்தி நன்மை பெற முடியும் அம்சங்கள் ஆகும்.

வீட்டில் செல்வம் பெருக :

வீட்டு வாசலில் இருந்து நுழையும் போது வாசலைப் பார்த்தபடி (அ) வடமேற்கு திசையில் லக்ஷ்மியின் திருவுருவப் படத்தை சுவரில் மாட்டி வையுங்கள். அல்லது லக்ஷ்மியின் விக்ரகத்தை வாசலைப் பார்த்த மாதிரி வையுங்கள். ஃபுங்ஸ்வே மனையடி சாஸ்திரப்படி வீட்டின் நுழையும் பகுதியை பார்த்தபடி உள்ள பகுதி மற்றும் அவ்வறையிலுள்ள வடமேற்குப் பகுதி செல்வத்திற்குரியதாகும். சீன தேசத்தவர்கள் அவர்கள் வணங்கும் செல்வத்திற்குரிய தெய்வங்களான சிரிக்கும் புத்தர் மற்றும் குவான் கு ங்



படங்களையும் சிலைகளையும் இவ்விடங்களில் வைத்தால் செல்வம் பல மடங்கு பெருகும் என நம்புகிறார்கள்.

கணவன் மனைவி சச்சரவு தீர, அன்பு கூட...

ஃபுங்ஸ்வே சாஸ்த்திரப்படி கணவன், மனைவியின் பிணக்கு பிரிவுகளுக்கும் காரணமாக இருப்பவை படுக்கை என சொல்லப்படுகிறது. கணவன், மனைவி எப்போதும் ஒரே கட்டிலில் படுத்தாலும் ஒரு போதும் தனியான இரு சிங்கள் படுக்கையில் படுக்கக் கூடாது. பெரிய ஒரே படுக்கையில் சேர்ந்து படுத்தால் சச்சரவிற்கே இடம் இருக்காது என்கிறது. மேலும் அடிக்கடி சண்டை போட்டுக் கொள்ளும் தம்பதியர் தாங்கள் சேர்ந்து இருக்கும் புகைப்படத்தை படுக்கையிலிருந்து கண்ணில் படும் இடத்தில் மாட்டி வைப்பது அன்பை அதிகப்படுத்தும். ஃபுங்ஸ்வே முறைப்படி இரட்டைக்கு சிறப்பு அதிகம். அன்பை, நல்லிணக்கத்தை அதிகப்படுத்தும் சக்தி அதற்கு உண்டு எனப்படுகிறது. எனவே இரட்டைக் கிளிகள், பறவைகள், பூக்கள் போன்றவற்றின் புகைப்படங்களை (அ) பொம்மைகளை அழகாக வைப்பது பலன்தரும்.

மாமியார், மருமகள் பிரச்னை தீர...

மாமியார், மருமகள் பிரச்னைக்கும் புகைப்பட தீர்வுதான். மாமியாரும் மருமகளும் சேர்ந்து சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் புகைப்படத்தை வீட்டின் நுழையும் அறையின்

தென்மேற்குப் பகுதியில் மாட்டி வைத்தால் அவர்களிடையே நல்லுறவு நிலைக்கும்.

வீட்டில் ஒருபோதும் இருக்கக் கூடாத பொருட்கள்...

1. வீட்டில் குறுக்காக மாட்டி வைக்கப்பட்ட இரு வாட்களோ, இரு சண்டை போடும் மிருகங்களின் படமோ, பொம்மையோ, வீட்டில் இருந்தால் சதா சண்டைச் சச்சரவும் தரித்திரமும் இருக்கும் என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே.

2. கீறல் விழுந்த கண்ணாடி தம்ளர்கள், நசுங்கிய எவர்சில்வர் தம்ளர்கள், தட்டுகள் உடைந்த கப்புகளிலிருந்து ஒருபோதும் உணவு மற்றும் நீர், காப்பி அருந்தக் கூடாது. அது தரித்திரத்தையும் துரதிர்ஷ்டத்தையும் வரவழைக்கும் என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே.

3. ரசம் போன கண்ணாடி, கீறல் விழுந்த கண்ணாடியை வீட்டில் வைக்கக் கூடாது. அதில் முகம் பார்த்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேறத் தடை வரும். அதே போல முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி நம் முகம் பார்க்கும் உயரத்தில் சரியாக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். கண்ணாடி சிறிது மேலே இருந்தால் பரவாயில்லை. ஆனால் ஒருபோதும் முகத்தின் கீழே இருக்கக்கூடாது. நாம் கீழே குனிந்து கண்ணாடியைப் பார்த்தால் வாழ்க்கையில் மேலே உயர வாய்ப்பு வராது. மாறாக வாழ்க்கையில் கீழ்நோக்கிப் போய் விடுவோம் என்கிறது. ஏனென்றால் கண்ணாடி எதிர்மறை சக்தியை பிரதிபலிக்கும் குணம் உள்ளது.

4. மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் பரிசுப் பொருட்கள் ஒருபோதும் கூர்மையான பொருட்களாக இருக்கக் கூடாது. (எ.கா : கத்திரிக்கோல், கத்தி, மெஷின்பாக்ஸ், ஸ்க்ரூடிரைவர் செட் போன்றவை). இதனால் கொடுப்பவருக்குக் கெடுதல் நேரும் என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே. அதனால் பரிசு கொடுத்தவரிடமிருந்து பேருக்கு ஒரு ரூபாய் போல வாங்கிக் கொண்டு பரிசைக் கொடுத்தால் வரும் கெடுதலிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

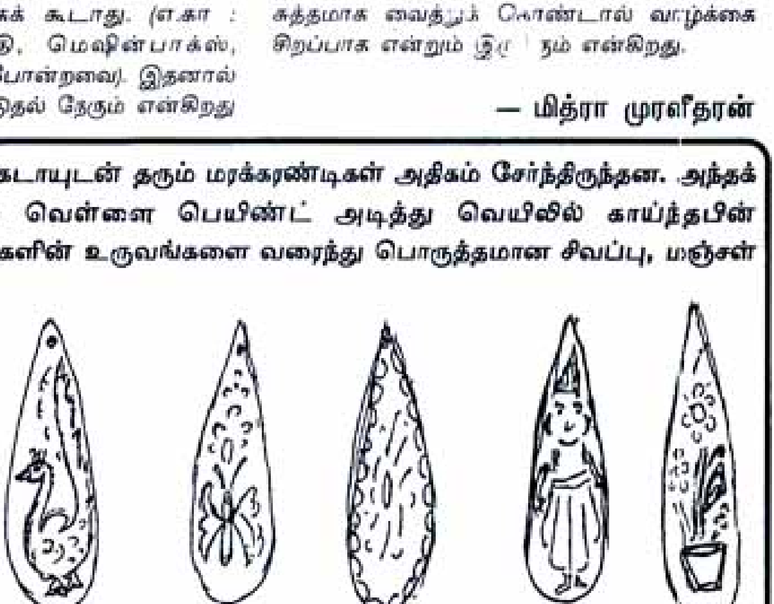
வாழ்க்கையில் சகல நலங்களும் பெற...

வாஸ்த்துவைப் போலவே ஃபுங்ஸ்வேயின் அடிப்படையாக இயற்கையின் ஐந்து அம்சங்கள் உள்ளன. வாஸ்த்து சாஸ்த்திரத்தை விட சிறிதே மாற்றம் உடையது ஃபுங்ஸ்வே. இதில் நீர், அக்னி, மரம், உலோகம், பூமி ஆகியவையின் அடிப்படையில் சாஸ்த்திரம் எழுதப்பட்டுள்ளது. அதனால் வீட்டில் இவ்வைந்து அம்சங்களையும் ஒன்றுசேர்த்து வைத்து வணங்கினால் வாழ்க்கையில் சகல சௌபாக்யங்களும் கிடைக்கும் என நம்பப்படுகிறது.

ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சில பூ இதழ்களைப் போடுங்கள். ஒரு சிறு தங்க (அ) வெள்ளிக் காசோ நாணயங்களோ போடுங்கள். சிறு சிறு நகைக் கற்களை (சாதாரண செமிஃபிரஷியஸ் ஸ்டோன்ஸ்)ப் போடுங்கள். ஒரு மிதக்கும் மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வீட்டில் நுழையும் போது உள்ள அறையின் வடக்குப் பகுதியில் அல்லது நுழைவாசல் பார்க்கும் இடத்தில் வைத்து வணங்குங்கள். இதில் மெழுகுவர்த்தி அக்னியையும், தண்ணீர் நீரையும் நாணயங்கள் உலோகத்தையும் கற்கள் பூமியையும் குறிக்கும். பூ இதழ்கள் மரத்தையும் குறிக்கும் என்றும் இதை இணைத்து வழிபடுவது சகல நலன்களையும் தரவல்லது என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே. இவை எல்லாவற்றையும் செய்து வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் வாழ்க்கை சிறப்பாக என்றும் இரு நம் என்கிறது.

— மித்ரா முரளீதரன்

காப்பர் பாட்டம் கடாயுடன் தரும் மரக்கரண்டிகள் அதிகம் சேர்ந்திருந்தன. அந்தக் கரண்டி முழுவதும் வெள்ளை பெயிண்ட் அடித்து வெயிலில் காய்ந்தபின் பிடித்தமான பறவைகளின் உருவங்களை வரைந்து பொருத்தமான சிவப்பு, மஞ்சள் பெயிண்ட்களை தீட்டி வாசல் நிலைப்படிகள் போன்றவற்றில் சுவற்றின் இருபுறமும் (சுவற்றில்) மாட்டியதில் அசத்தலாக இருந்தது.



— வி. ராஜம் ராமன்

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

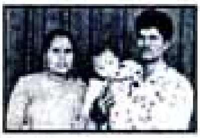
அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இதய நோய் குணமான அதிசயம்!



முத்திரியாபேகம், அந்தோனி பிள்ளை தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை – 59.

எனக்கு இதயத்தில் அடைப்பும் வலியும் அடிக்கடி வந்ததால் நான் சில ஆண்டுகளாக மயக்கம் மற்றும் உடல்பலவீனத்தால் அவதியுற்றேன். இதனால் சென்னையில் உள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவ மனைக்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். ஆனால் அங்கு என்னை சோதனை செய்து என் இதயத்தில் ஒரு மேஜர் ஆ·ப்பரேசன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள். இதனால் என் மனம் மிகவும் வேதனைப்பட்டு சில நண்பர்கள் மூலம் **ரப்பானி வைத்யசாலா** சென்றேன். இங்கு எனக்கு நல்ல சிகிச்சை கிடைத்ததின் மூலம் என் நோய் படிப்படியாக இப்போது குறைந்துவிட்டது. நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

மலட்டுத் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போச்சு!



குழந்தை இல்லை என்று நாங்கள் ஏறாத ஆஸ்பத்திரி வாசல்கள் இல்லை. பிறகு பலரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ரப்பானி வைத்தியசாலாவிற்கு வந்து தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதில் குழந்தை பெற்று தனது மன மகிழ்ச்சியை அனைவருக்கும் தெரிவிக்கின்றனர். சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெயசங்கர்–மாரியம்மாள் தம்பதி.

மருந்தில்லை என்ற சோரியாஸிஸ் மாயமாய் மறைந்து போச்சு!



நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாசிஸ் என்ற நோயாலும், கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு பலன் தராமல் ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் காண்பித்தேன். தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பலனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்தது தெரிவிக்கிறார் திருமதி பத்மா ஸ்வாமிநாதன், ரெய்ன் சிச் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், மௌனசாமி மடம் தெரு, வெங்கடபுரம், சென்னை – 53.

கர்ப்பப்பை ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்றாச்சு!



வயிற்று வலிக்காக சென்னையில் உள்ள ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் 3 ஆண்டு வைத்தியம் பார்த்தபின் கர்ப்பப்பையை எடுத்துவிடச் சொன்னார்கள். ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டதில் சரியாப் போச்சு. கர்ப்பப்பையை எடுக்க தேவையில்லை என்று அதே ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிவிட்டார்கள் என்கிறார் போரூர், அண்ணாசாலையைச் சேர்ந்த கோவிந்தராஜின் மனைவி **G.** செல்வி.

பல ஆண்டுகளாக மூட்டுவலியால் அவதிப்பட்டவர் முகம் மலர்ந்த காட்சி!



கடந்த பத்து ஆண்டாக கை, கால், இடுப்பு, மூட்டுவலிகளில் கடுமையான வலியினால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் பல மருத்துவர்களிடம் காண்பித்தும் ஆபரேஷன்தான் முடிவு என்று கூறினார்கள். என்ன செய்யலாம் என்று நான் நினைத்த வேளையில் ஏற்கெனவே பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்த ஒரு நண்பரின் ஆலோசனைப்படி ரப்பானி வைத்தியசாலை **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சென்று மருந்து சாப்பிட்டதில் இன்று 10 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்ததைவிட உடல் வலுவாகவும் மன நிம்மதியாகவும், எல்லா சங்கடங்களும் தீர்ந்து நிம்மதியாக வாழ்கிறேன் என்று தெரிவிக்கிறார். **D.** வசந்தா, 4-வது குறுக்குத் தெரு, சாலிகிராமம், சென்னை.

மேலும் கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)

மாதந்தோறும்
Dr. சையத் சத்தாரின்
யுனானி மருத்துவ மாத
இதழ் கடைகளில் கேட்டு
வாங்குங்கள்

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.
போன்: 8510969, 8410874



பூஜ்ஜியத்துக்குள்ளே ஒரு...

அன்று சாருமதி மட்டும் தனியாக வந்திருந்தாள் பிறந்தகத்திற்கு. அதனால் அம்மாவிடம் சற்று நேரம் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொண்டிருக்க முடிந்தது.

''எங்க வீட்ல மாப்பிள்ளை வரார்னா பார்க்கணுமே, அவருக்குத் தங்க சிம்மாசனம் போட்டு மாலை மரியாதையெல்லாம் பண்ணாத குறையா உபசாரம் நடக்கும். அவர் ஒரு அரைமணி நேரம் இருக்கார்னா, அந்த அரைமணி நேரமும் மாமனாரும் மாமியாரும் அவர் எதிரே உட்காருவது கூட இல்லைன்னா பார்த்துக்கோயேன். அந்த அளவுக்கு மரியாதை!'' என்றாள்.

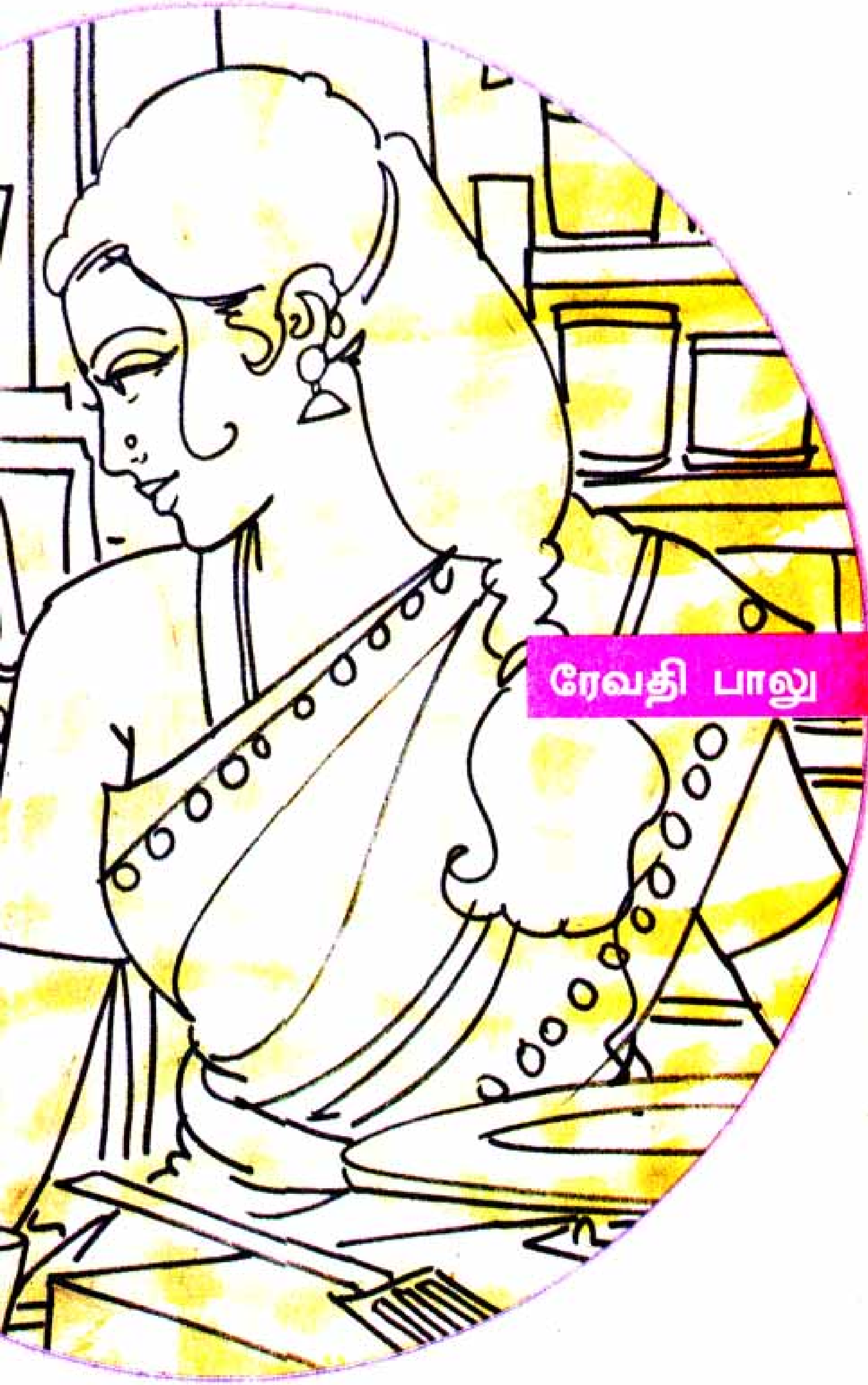
''மாப்பிள்ளையை சாக்ஷாத் மஹாவிஷ்ணு ரூபமாகவே பார்க்கிறார்கள் போலிருக்கு'' என்றாள் சாருவின் அம்மா புன்னகையுடன்.

சாருமதிக்கும் ராகவனுக்கும் கல்யாணமாகி ஏழெட்டு மாதங்கள்தான் ஆகின்றன. சாருவின் ஒரே நாத்தனார் ரேணுகாவிற்கு மூன்று மாதங்கள் முன்புதான் கல்யாணமாயிற்று.

''அது மட்டுமில்ல! ஒவ்வொரு தடவை வரும் போதும் வெத்திலை பாக்கில அம்பது நூறுன்னு வச்சுக் கொடுக்கிறா. மாப்பிள்ளை வர்றதும் எப்படீங்கிறே? 'நாங்க அங்கே வரலாம்னு இருக்கோம்'னு ஒரு ஃபோன் பண்ணுவார். உடனே எங்க மாமனார், வீட்லதானே இருக்கார்; காரை எடுத்துக்கிட்டு ஆழ்வார்ப் பேட்டையிலிருந்து அயனாவரம் போய் அவர்களை அழைச்சிக்கிட்டு வருவார். திரும்பிப் போகும் போது இவர் ஆபீசிலேர்ந்து வந்துட்டார்னா, இவரே கொண்டு போய் விட்டுட்டு வருவார்.''

''அதெல்லாம் புது ஜோர். அப்படித்தானிருக்கும்''





ரேவதி பாலு

என்றாள் சாருவின் அம்மா முகத்தில் புன் முறுவல் மாறாமல்.

"இதெல்லாம் இவர் மனசில பதிஞ்சு போயிடுத்தா, இவர் உடனே தான் இங்கே வந்தா தனக்கு என்ன மரியாதை கிடைக் கிறதுன்னு கணக்குப் போட ஆரம்பிக்கிறார்" சாருமதி பேசிக் கொண்டே அம்மாவை ஓரக் கண்ணால் பார்த்தாள். தான் சொல்வது எவ் வளவு தூரம் அம்மாவின் மனத்தில் பதி கிறதென்று.

"இதோ பார் சாரு! மாப்பிள்ளை பேர்ல எனக்கும் உங்கப்பாவுக்கும் ரொம்ப அன்பு, பாசம், மரியாதை எல்லாம் உண்டு. அவர் எப்போ இங்கே வந்தாலும் நிச்சயமா அன்பா உபசாரம் பண்ணித்தான் அனுப் பறோம். ஆனா, உங்க அப்பா எவ்வளவு பிஸி யான மனிதர்னு உனக்கே தெரியும்! ஊர் வேலை எல்லாம் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்பவர். இதோ இப்பக் கூட அடுத்த மாசம் அறுபத்து மூவர் வரப் போகி றதே? அதுக்கு அன்னதான கட்டளை ஒண்ணு ஏற்பாடு பண்ணி நடத்தறாரோல் லியோ, அந்த விஷயமா யாரையோ பார்க் கணும்னுதான் போயிருக்கிறார்."

"எனக்கு அதெல்லாம் தெரியாமலில்லே! ஒண்ணுமில்லே, இன்னிக்கிக் காலையில காரை சர்வீசுக்கு விட்டிருக்கார். நான் அம் மாவைப் போய்ப் பார்த்துட்டு வரணும்னு சொன்னதும், 'ஏன் உங்க அப்பா வந்து உன்னை அழைச்சிக்கிட்டுப் போகக் கூடா தா'ன்னு கேக்கிறார். நான்தான் சிரிச்சிக் கிட்டே சொன்னேன். 'ஆழ்வார்ப்பேட்டை யில இருக்கிற நம்ம வீட்டிலிருந்து மந்தை வெளியில இருக்கிற அம்மா வீட்டுக்குப் போக, அப்பா வந்து அழைச்சிக்கிட்டுப் போகணுமா? நான் பஸ்ஸைப் பிடிச்சே போயிடுவே'ன்னேன். சாயந்திரமா காரை டெலிவரி எடுத்துக்கிட்டு வர்றபோது நீங்க இங்கே வந்திங்கன்னா ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து போயிடலாம்னும் சொன்னேன்."

"சரியாய்த்தான் சொல்லியிருக்கே" என் றாள் அம்மா, சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்து கொண்டே.

"அதில்லேம்மா..." என்றாள் சாரு தயங் கித் தயங்கி.

"அப்பா ஒவ்வொரு தடவையும் நாங்க கௌம்பற போது ஒரு ரூபா காசு வச்சுக் கொடுக்கிறார் இல்லியா, அதைத்தான் இவர் மரியாதையே இல்லேன்னு நெனைக் கிறார்மா."

"இதோ பார் சாரு! வெத்திலைப் பாக்கில வச்சுக் கொடுக்கிறதுங்கிறதே ஆசீர்வாதம் பண்றதுதான். அதுவும் உங்கப்பா மாதிரி வேதம் படிச்சவங்க கையால ஒரு ரூபா, அந் தக் காலத்தில இதை வெள்ளிக் காசுன்னு சொல்வோம், வாங்கிக்கக் குடுத்து வச்சிருக் கணும். எல்லாருக்கும் அப்படித்தானே தர்றார் அவர்?"

"மாப்பிள்ளையும் எல்லோரும் ஒண் ணாம்மா? போன வாரம் எங்க வீட்டு மாப் பிள்ளைக்குப் பிறந்த நாள். உடனே அவரை வரவழைச்சு மூணு பவுன்ல தங்க சங்கிலிப் போட்டு ஆசீர்வாதம் பண்ணி அனுப்பிச் சார் எங்க மாமனார்."

"இருக்கிறவங்க, இருக்கிறவங்களுக்கே கொடுக்கிறதில என்ன பெருமையிருக்கு சாரு? ஒருநாள் நீ அப்பாகிட்டே சாவகாசமா பேசு. அப்பா உனக்குப் புரியும்படியா

போன வருடம் வடாம் இட்ட பிளாஸ்டிக் ஷீட்டு களை அலமாரியில் சுருட்டி வைத்திருப்போம். இந்த வருடம் வடாம் பிழிய ஷீட்டுகளை எடுக்கும் போது கசங்கிப் போயிருக்கும். கசங்கலை நீக்கி அதை மீண்டும் பிரித்துப் போடுவதற்குள் போதும் போதுமென் றாகி விடும். இதற்கு, ஷீட் மீது காட்டன் துணியை விரித்து லேசாக அயர்ன் செய்து விட்டால் ஷீட் அழகாகப் படியும்.

ஆர். சாந்தா



இந்த வெயில் காலத்தில் சூட்டினால் வயிற்று வலி வரும். 1 கப் ஜவ்வரிசிக்கு 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரில் வைத்தால் நன்றாக வெந்து விடும். பிறகு அதில் பால், சர்க்கரையோ அல்லது உப்பு, மோரோ ஊற்றி கரைத்துக் கொடுக்கலாம். வயிற்றுவலி பறந்து போகும். உடம்புக்கும் மிகவும் நல்லது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தெளிவா சொல்வார் பாரு!" அம்மா சப்பாத்தியைப் போட்டெடுக்க ஆரம்பித்தாள்.

அதற்கு மேல் ஒன்றும் பேசாமல் சாருவும் மௌனமாக சப்பாத்திகளை இட்டுப் போட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

வாசலில் 'காலிங்பெல்' ஒலி கேட்டு கதவைத் திறந்த சாருவின் அம்மா, "வாங்க, வாங்க!" என்று வாய் நிறைய வரவேற்றாள்.

"சாரு! மாப்பிள்ளை வந்துட்டார் பாரு!" என்று சாருவுக்கு ஒரு குரல் கொடுத்து விட்டு ராகவன் குடும்பத்தாரின் க்ஷேம நலன்களை விசாரிக்க ஆரம்பித்தாள் சாருவின் அம்மா.

அதற்குள் சாரு ஹாலுக்கு வந்து விட, அம்மா உள்ளே போய் டிஃபனை எடுத்து வந்து ராகவனுக்குக் கொடுத்தாள்.

"தக்காளித் தொக்கு உங்களுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்னு சாரு சொல்வாளே? இன்னும் கொஞ்சம் போட்டுக்கங்க" இன்முகத்துடன் உபசரித்தாள்.

"கார் டெலிவரி எடுத்தாச்சா?" சாரு வாசலில் எட்டிப் பார்த்தாள்.

"இன்னிக்கி ரெடியாகாதுன்னு சொல்லிட்டான். நாளைக்குதான் எடுத்துட்டு வரணும்" என்றான் ராகவன்.

ராகவன் காப்பி குடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது வாசலில் கார் வந்து நிற்கும் சப்தம் கேட்டது.

காரிலிருந்து சாருவின் அப்பாவும் ஒரு நடுத்தர வயது மனிதரும் இறங்கி வந்தார்கள்.

ராகவனை வந்தவருக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்து விட்டு, ராகவனிடம் அவரை,

"இவர் சூரியநாராயணன்! அமெரிக்க யூனிவசர்சிடியில ஃப்ரொபஸரா இருக்கார். அஞ்சு வருடத்துக்கு முன்னால மயிலாப்பூர்லதான் இருந்தார். அப்ப என்கிட்டே வேதம் படிச்சிருக்கார்" என்று அறிமுகம் செய்து வைத்தார், சாருவின் அப்பா.

"சாரு எப்படீம்மா இருக்கே? மாமியார் மாமனாரெல்லாம் சௌக்யமா?" என்று பெண்ணை அன்பாக விசாரித்தவர்,

"சொல்ல மறந்துட்டேனே! இந்த வருஷம் அறுபத்து மூவர் அன்னதான கட்டளையை சூரிய நாராயணன்தான் ஏத்துக்கிட்டிருக்கான்" என்றார் சாருவின் அப்பா.

"என்ன ஸார் இதையெல்லாம் விளம்பரப்படுத்திக்கிட்டு..." என்று வந்தவர் சங்கோஜத்துடன் சொன்னபடியே சாருவின் அம்மா நீட்டிய காப்பியை எழுந்து நின்று மரியாதையோடு வாங்கிக் கொண்டார்.

கிளம்பும் முன் சாருவின் அம்மாவையும் அப்பாவையும் நிற்கச் சொல்லி நமஸ்கரித்த சூரியநாராயணன் கையில், ஒரு ரூபாய் நாணயத்தைக் கொடுத்து ஆசீர்வதித்தார் சாருவின் அப்பா.

அதைக் கையில் வாங்கியதும் சற்றே உணர்ச்சிவசப்பட்ட சூரிய நாராயணன்,

"இன்னிக்குக் காலையில தியானத்துக்கு உட்காரும்போது கூட நீங்க அடிக்கடி சொல்லுவீங்களே, 'என்னிக்கும் மனசில அகங்காரம் இல்லாம நாம ஒரு பூஜ்ஜியங்கிற நெனைப்போடயே இருக்கணும்னு' அதுதான் ஞாபகம் வந்தது. 'அந்த நெனைப்பு நமக்கிருந்தா, 'ஒண்ணு'ன்னு பகவான் நம்பளோடு சேர்ந்து நம்ப மதிப்பை பத்தாக்குவான்னு சொல்வீங்களே... அதை எப்பவும் எனக்கு நானே நினைவூட்டிக்கணுங்கிறதை ஒத்த ரூபாயை ஆசீர்வாதம் கொடுத்து எனக்குப் புரிய வச்சிருக்கீங்க" என்று தழுதழுக்கும் குரலில் சொன்னவர், அந்த ஒரு ரூபாய் நாணயத்தைக் கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு, மீண்டும் ஒருமுறை அந்தத் தம்பதியை நமஸ்கரித்து விட்டுக் கிளம்பினார்.

சாரு பிரமித்துப் போய் நிற்பதைப் பார்த்து விட்டு அம்மா புன்முறுவல் செய்தாள்.

மாப்பிள்ளையும் மௌனமாக இருந்தார். வந்த போது முகத்தில் இருந்த இறுக்கம் இப்போது மறைந்திருந்ததை அவர்களால் உணர முடிந்தது.



உண்மையில் வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூலில் டிரைவிங் பயிற்சி பெற வருகிறவர்களைப் பார்த்தால், இப்படித்தான் எண்ணத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில் அனைவரும் கையில் டிபன் கேரியருடன் வாட்டர் பாட்டிலுடன் தங்கள் குடும்பத்தினருடன் ஏதோ பிக்னிக் ஸ்பாட்டிற்கு செல்வதைப் போல திருமதி. வள்ளியுடனும், அவரது கணவர் திரு. வள்ளியப்பன் அவர்களுடன் மிக இயல்பாகப் பழகி கேஷுவலாக டிரைவிங் வெகு விரைவில் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதற்கு உறுதுணையாக திருமதி. நளினி பாக்யா அவர்களும் உடன் இருக்கிறார்கள்.

டிரைவிங் ஸ்கூலா? பிக்னிக் ஸ்பாட்டா?



டீன்ஏஜ் முதல் 50 வயது வரை. சான்ட்ரோ, மாருதி, ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா இவைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல. ஆண்களுக்கும் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

நீங்கள் விரைவாக எளிதாகப் பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி?

முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப்பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். பிறகு அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்கிறார்கள் வள்ளியும் அவரது கணவன் வள்ளியப்பனும்.

கணவன் – மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? நீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)



புது எண். 13 (ப.எண்.7)
தண்டபாணி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 17.
(பனகல் பார்க் அருகில்,வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில்; வேளாங்கன்னி பள்ளி அருகில்)
ஃபோன் : Off : 436 4815
Res : 484 2466
பேஜர் : 9628445790.
செல் : 9840043648

அலுவலக நேரம் :
காலை 7.00 மணி முதல்
மாலை 7.00 மணி வரை

குறிப்பு : பெண்களுக்குக் கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.

இதுக்குப் பேர்தான்

காலிங்குருவி கூவியதும் அந்தப் பத்து நொடி முடிவதற்குள் எண்ணற்ற எண்ணக் குழப்பங்களுடன் தாழ் விலக்கினாள் வசந்தா.

தலைவலி போய், திருகுவலி வந்த கதையாய் வாசலில் கூட்டம். உறவுத் தலைகள்.

சோமு அண்ணன் குடும்பத்தோடு களைப்பு கண்களில் தங்க நின்று இருந்தார்.

"வாங்க, வாங்க...!" வாய் வரவேற்றது.

அதற்குள் இடுப்புக் கைலியை இறுக்கிக் கொண்டு கணேசன் வெளியில் வந்து விட்டான்.

"யாரு, சோமு மாப்பிள்ளையா? ஆச்சர்யமா இருக்கே! கோமதி, எப்படிம்மா இருக்க...? பசங்களா நல்லா இருக்கீங்களா...?" - அடுக்கினான் கணைகளை. வசந்தாவின் முகம் பார்த்ததும் அத்தோடு அவன் பேச்சு



அறுந்து போனது.

"நல்லா இருக்கோம் மாப்ளே... ஒண்ணும் இல்ல. உங்கள எல்லாம் பாத்துப் பல வருஷமாவி போச்சு. ஊர்ல கல்யாணம் காட்சினு வச்சாலும் உமக்கு வர தோதில்லை. அதான் இந்த வருஷம் லீவுக்கு எப்படியும் வந்துர்றதுன்னு முடிவு!

நம்ம பசங்களும் மதராஸ பாக்கணும்னு ஒரே ரகளை. அது சரி, வசந்தா எப்படிம்மா இருக்க...? என்ன பேசவே மாட்டேங்கறே...?" என்றான் சோமு.

வசந்தா பொத்தாம் பொதுவாய் சிரித்து வைத்தாள். சோமு வசந்தாவின் பெரியப்பா மகன். கூட்டுக் குடும்பத்திலே வளர்ந்ததால், சிறு வயது முதலே, சொந்த அண்ணனைப் போல் ஒட்டுதல். போதாக்குறைக்கு கணேசனின் ஒன்றுவிட்ட அக்கா மகள் கோமதியை சோமுவுக்குக் கட்டி வைத்து ஒன்றுக்குள் ஒன்றாகிப் போனார்கள்.

மனசு

"என்னங்க இது..! போன வாரம்தான் வேணு மாமா வந்துட்டுப் போனார். இப்ப சோமண்ணே குடும்ப சகிதமா வந்து நிக்கறாரு...!"

"நானா வரச் சொன்னேன்...? என்னை முறைக்கறே. அவர் உன்னோட அண்ணன். என் அண்ணனில்ல."

"அப்ப, நான் வரச் சொன்னேனா...! அவர், எங்க அண்ணனா இருந்தாலும், கோமதி உங்க அக்காப் பொண்ணு. நினைவிருக்கா...?" காட்டமாய்ப் பதில் கொடுத்தாள் வசந்தா.

"சரி வசந், வந்தவங்களை வழியக் காட்டி விரட்டவா முடியும். போ, போய் டிபன் பண்ணு" மொட்டை மாடியில் இருந்து அவளைச் சமாதானம் செய்து, கீழே அனுப்புவதற்குள் உன்பாடு என்பாடாகிப் போனது கணேசனுக்கு.

"என்னம்மா வசந்தா, மெட்ராஸ்ல தண்ணிக்கு ரொம்ப கஷ்டமாமே..! பேப்பர்ல பத்தி பத்தியா போடறான். இங்க பாத்தா அப்படித் தெரியலயே..." இட்லி விள்ளலைகளை சட்னியில் குளிப்பாட்டி வாயில் போட்டபடி கேட்டார் சோமு.

"நல்லா கேட்டீங்க போங்க. கிணறு தூர் எடுத்து தூர் எடுத்து, தூந்தே போச்சு. உள்ள இறங்கி வெளில வர அரை மாசம் ஆகுது. அவ்வளவு ஆழம். கார்ப்பரேஷன் தண்ணியும் வாரம் ஒரு நாளோ, ரெண்டு நாளோதான் வருது. லாரில



எஸ். பர்வின் பானு

வருதுல்ல, அதுனாலதான் ஏதோ ஓடுது" என்றாள் வசந்தா.

வசந்தாவுக்கு நப்பாசை. தண்ணி கஷ்டத்துக்கு பயந்து ஓடி விட மாட்டார்களா என்று.

"அது சரி, எங்கதான் இல்ல கஷ்டம். நம்ப சைடே கஷ்டம்தான்மா. உங்க அண்ணாரு வயலுக்குப் போய்ட்டு வந்து ராத்திரி சைக்கிள் கட்டி தண்ணி அடிக்கறாரு" என்றாள் கோமதி அண்ணி.

- அத்தோடு வசந்தாவின் நப்பாசையும் நமுத்துப் போனது.

"கோமு அதெல்லாம் எடுத்துக் குடுடி" அண்ணன் சொல்லவும், அண்ணி கொண்டு வந்த சாமான்களை பிரிக்க ஆரம்பித்தாள்.

முதலில் மீனாட்சி அம்மன் கோவில் பிரசாதம், அண்ணன் தோப்பில் விளைந்த வாழை, கடலை, சோழவந்தான் கொடிக்கால் வெற்றிலை, பலா, அச்சு வெல்லம், அதிரசம், மிளகாய், வடு மாங்காய், வசந்தாவுக்கு பூனம் சேலை, கணேசனுக்கு ஷர்ட் பிட்.

இதெல்லாம் கண்டதும் தான் லேசாய் இதழ் விரிந்தது வசந்தாவுக்கு.

"எதுக்குண்ணா இதெல்லாம்...?" – என்னவோ இதன் மேலெல்லாம் ஆசையே இல்லாதது போல் கேட்டாள் வசந்தா.

"நல்லா இருக்கும்மா. நாலஞ்சு வருஷம் கழிச்சு உன்னைப் பாக்க வரேன். பத்தொரு நாள் தங்கணும் சம்மர் வர முடியுமா...?" என்றார் சோமு.

பத்தொரு நாள் என்றது மட்டும் புளியைக் கரைத்தது வசந்தா வயிற்றில்.

சாப்பாட்டுக் கடை ஒழிந்ததும், சோமண்ணா பிள்ளைகளும், வசந்தா குழந்தைகளும், விளையாட வெளியில் போய் விட்டன.

கோமதியும், வசந்தாவும் அடுக்களையில் புகுந்து அடுத்த வேளைக்கு ஆயத்தப்படுத்தத் தொடங்கினார்கள்.

"ஏன் வசந்தா, ஒரு பொண்ணு, பையனோட நிறுத்திட்ட இன்னொண்ணு இருந்தா அழகுதானே...?"

"நல்லா கேட்ட அண்ணி நீ...! விக்கற வெலைவாசில பெத்ததுகளை யாராவது வளர்த்தித் தந்தா போதும்னு இருக்கு. இதுல இன்னொன்னு வேறயாக்கும்."

நறுக்கென்று சொன்னாள் வசந்தா. கோமதி அதற்காக வேண்டி அதிகம் அலட்டிக் கொண்டதாய்த் தெரியவில்லை.

மதியம் சமைத்து, குழந்தைகளுக்குப் போட்டு, இவர்கள் எல்லாம் சாப்பிட்டு, பாத்திரம் அலம்பி முடிப்பதற்குள் மணி மூணைத் தொட்டு விட்டது.

'அம்மா, கோகிலா எங்கே போகிறாள்?', பல்லாங்குழி' என்று இவள் பார்க்கும் அத்தனைவிதமான சீரியல்களும் கட்டாகி விட்டது. அந்த எரிச்சல் வேறு வெறுப்பேத்த, மூன்று மணிக்குத் தலையை சாய்த்தவளை குழந்தைகள் செய்த ரூட்டி கண்ணை மூடக் கூட விடவில்லை.

"அத்தை, பாருங்க வர்ஷாவை... அடிக்கறா...!"

"சும்மா இரேன்டி வர்ஷா. மம்மிக்குத் தலை வலிக்குது."

"மம்மி, மம்மி நான் அடிக்கல மம்மி. முதல்ல அந்த நவீன் குரங்குதான், நம்ப வருண் அண்ணாவை பேட்டால அடிச்சது. அவனுக்கு மட்டும் அவனோட தங்கச்சி சுமிய அடிச்சா கோபம் வருதுல்ல...? அதான் ஏண்டா எங்கண்ணாவை அடிச்சேன்னு அடிச்சேன்.

அதுக்கு, அந்த குண்டு பூசணி பிரவீனும், ஒட்டடைக்குச்சி நவீனும், ரன்னிங் நோஸ் சுமியும் என்னையும் வருண் அண்ணாவையும் உதச்சுட்டாங்க மம்மி."

"ரன்னிங் நோஸா... என்னடி இது...?"

"ஐய, இது கூட புரியலயா...? மூக்கு ஒழுக்கி..."

"மூக்கொழிக்கியா...? யாரச் சொன்ன என் சிஸ்டர் சுமியவா...? வா, உன்னோட நோஸ ப்ளட் ரன்னிங் நோஸா ஆக்கறேன்" பாசமலர் சிவாஜி கணக்காய் பாசம் பீறிட பிரவீனும், நவீனும் வர்ஷா மேல் பாய, 'காஞ்சித் தலைவன் எம்.ஜி.ஆரை'ப் போல் வருண் தங்கையை ஆபத்பாந்திக் கொண்டு இருந்தான்.

இதுகளுக்குக் கூடவா சண்டைக் கட்ட இத்தனை சங்கதிகள்...? இது எதுகளையும் காதில்

தொட்டியில் சேப்பங்கிழங்கை நட்டு வளர்த்தால் அழகாக குரோட்டன்ஸ் போல இருக்கும். நன்றாக வளர்ந்தபின், கிழங்கை எடுத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சேப்பங்கிழங்கு போன்று வெங்காயமும் ஒரு அலங்காரச் செடிதான். வெங்காயம் நன்கு வளர்ந்து பூத்தால் அழகாக இருக்கும்.

— வி. விஜயலட்சுமி



பவளம் பச்சை ரூபி

ANTIQUE WORKMANSHIP
with
POLKI STONES

ஃபாத்திமா பிளாசாவில் உள்ள எங்கள் கடையின்
இரண்டாவது ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு
புதிய டிசைனில் ஏராளமான நகைகளை அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.



முத்து, பவளம், குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower Sets, Oxidised Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

all major Credit Cards accepted

கோமேதகம்

புஷ்பராகம்

NARAYANA pearls & gems

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.

PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.

SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M

நீலம் முத்து வைடூரியம்



ஏற்றிக் கொள்ளாது அண்ணனும், அண்ணியும் ஹாலில் வாயைப் பிளந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அதுகளை சமாதானப்படுத்தி அமைதி ஒப்பந்தம் செய்து அனுப்புவதற்குள் மணி அஞ்சுக்கும், ஆறுக்கும் இடையே வட்டமிட்டது.

இனி தூங்கி என்னத்தை வார...? எழுந்து காப்பி போட அடுக்களையில் புகுந்தாள்.

காப்பி முடித்து இரவு சாப்பாடு தயார் செய்ய வேண்டும்.

"வசந்தா, ரசம் வைடா. மிளகு ரசம். உன் கை மணம் ஆளைத் தூக்கும். கிழங்கு பொடிமாஸ், அப்பளம், ஊறுகாய்."

அண்ணன் லேசாய்ச் சொன்னாலும், அது பிடித்தது இரண்டு மணி நேரம் வேலை. எல்லாம் சாப்பிட்டு முடித்து பாத்திரம் ஒழித்து, நித்யஸ்ரீ ஆ.ஆ.ஆ..வென்று சித்தி டைட்டிலை தொடங்கிய நேரம், தெரு முக்கில் லாரி ஹாரன்...!

குடத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஓடினாள். கோமு அண்ணியும், ஒத்தாசைக்கு உடன் வந்தாள். பத்து குடம் பிடிப்பதற்குள் பத்து அவதாரம் எடுத்தாகி விட்டது.

அலுத்துக் களைத்து அக்கடாவென்று சாயப்போன போதுதான், புதுப் பிரச்னை ஒன்று தலைதூக்கியது.

குழந்தைகள் எல்லாம் ஹாலில் கை கால்களை விரித்துக் கிடந்தன. இருப்பது ஒரே பெட்ரூம். விருந்துக்கு வந்தவர்களை வெளியில் படுக்கச் சொல்வது நாகரீகம் இல்லை.

இந்த மூவாயிரம் வாடகைக்கு இந்த வீடே அதிகம். வசந்தாவும், கணேசனும் படுக்கையை சுருட்டிக் கொண்டு மாடிக்குப் போனார்கள். வசந்தாவுக்கு அவனோடு சண்டை போட அந்தத் தனிமை கூட தேவைதான்.

"என்னங்க இது...? என்னால வேலை பார்த்து மாய முடியலை. பத்தாதுக்குப் பசங்க எல்லாம் உயிரை எடுக்குது. அரிசி கிலோ இருபது ரூபா விக்குது. லிட்டர் பால் பதினஞ்சு ரூபா...!"

"வசந்தா ராத்திரி பதினொரு மணிக்கு எனக்கு பட்ஜெட் கணக்குச் சொல்லாதே. என்ன செய்ய நான்...?"

"இந்த மாசம் லம்ப்பா ரெண்டாயிரம் எகிறும். இத்தோட முடியுமா, போகும் போது என்னென்ன வாங்கித் தரணுமோ...! தலை சுத்துது. இவங்க எல்லாம் இப்ப வரலைன்னு யார் அழுதா...?"

வசந்தா புலம்பிக் கொண்டே இருந்தாள். அதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்படியாக கணேசனின் குறட்டை ஒலி கிளம்பியது.

"மாப்பிளே, வீட்லயே அடஞ்சு கிடக்க



வெல்லத்தை சுத்தமான நீரில் கரைத்து வடிகட்டி அதில் ஏலக்காய்ப் பொடி போட்டு எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பிரீட்ஜில் வைத்துக் குடித்தால் வெயிலுக்கு சூப்பராக இருக்கும்.

– ஸ்ரீவித்யா வீரராகவன்.

சங்கடமா இருக்கு. பீச்சுக்குப் போறோம். சாவி ரெண்டு இருந்தா ஒண்ணு எடுத்துக்கங்க."

"மாமா, மாமா, பீச்சுக்கு நாளைக்குப் போலாம். இன்னைக்கு கிஷ்கிந்தா போலாம் மாமா...!"

அசமந்தம் இரண்டும்! என்ட்ரன்ஸ் ஃபீஸ் யார் அழறது...! ஐடியா கொடுத்த குழந்தைகளைக் கண்களாலேயே வினாசினாள்.

"ஐயோ, இன்னைக்கு பீச்சுக்கே போகலாம். வர்ஷா உள்ளே வந்து சாப்பிடு" அதட்டினாள் வசந்தா.

அன்றைக்கு ஒரு முழு நோட் காலி. பீச்சுக்குப் போயும் மனசு புழுக்கமாய் இருந்தது வசந்தாவுக்கு.

"வசந்தா கண்டக் குழம்பு வை."

"வசந்தா நெய் முறுக்கு சுத்து."

"அத்தை திரட்டுப் பால் பண்ணுங்க."

ஒவ்வொரு ஐயிட்டமும் சலவைத் தாள்களை தின்றது. கூடமாட அண்ணன் ஒத்தாசை செய்தார் தான். எனினும் அத்தனையும் வீண் செலவாய்ப் பட்டது வசந்தாவுக்கு.

ஜவுளிக் கடைக்குப் போன அண்ணன், ஐநூறு ரூபாயில் ஆளுக்கொன்றாய் புடவை எடுத்துத் தந்தார்.

கமிக்குக் கொலுசு மாற்றும் போது, வர்ஷாவுக்குப் புதுசாய் மாற்றித் தந்தார்.

ஒரு அழகான நைட் லேம்ப் வாங்கி வந்து வைத்தார் தன்னுடைய நினைவாக. அண்ணி காமாட்சி விளக்கு வாங்கி பூஜையறையில் ஏற்றி வைத்தாள்.

வசந்தாவுக்குத் தர்மசங்கடமாய் இருந்தது. அண்ணனும் பாவம். எதற்காக இத்தனை செலவு செய்து வர வேண்டும் என்று பட்டது.

பத்து நாள் பஞ்சாய்ப் பறந்து விட்டது. குழந்தைகள் எல்லாம் ரொம்பவும் ஒன்றிப்

வீணாக்காதீர்கள்



தேர்வுகள் முடிந்திருக்கும், நிம்மதி பெருமூச்சு விடுமுறையில் என்னென்னவோ செய்யலாம் என்ற கனவுகள் ஆனால் விடுமுறை முடிந்தபின் பார்த்தால் வீணாக தூங்கி நேரம் கழித்திருப்போம். இது இந்த விடுமுறையில் நடக்ககூடாது. விடுமுறையை பயனுள்ளதாக அதே சமயம் கௌரவமான வருமானத்தை ஏற்படுத்த வழி காட்டுகிறேன் என்று பெண்களை அழைக்கிறார் பிரபல அழகு கலை நிபுணர் எம்.ஹசினா சையத். இதோ நாங்கள் வந்துவிட்டோம். எங்களுக்கு வழி காட்டுங்கள் மேடம் என்று இவரை சுற்றி ஏராளமான பெண்கள் கூட்டம், இவர் எப்படி வழி காட்டப் போகிறார்.

பியூட்டி காலேஜ், பியூட்டி பார்லர், ஆயுர்வேதிக் கன்சல்டேஷன், வெளிநாட்டு பயணம் என்று சுழன்று கொண்டிருக்கிறார். எம்.ஹசினாசையத். இவரது பியூட்டி காலேஜில் தமிழ்நாட்டிலேயே முதன் முறையாக இங்கு பயிலும் மாணவிகளுக்கு அரசு தேர்வு நடத்தி அரசு சான்றிதழ் வழங்குகிறார், இது மட்டுமா மாணவிகளுக்கு பயிற்சி முடிந்தவுடன் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பார்லர் வைப்பதற்கான முறையான லைசன்ஸ் மற்றும் அவரவர் தகுதிக்கேற்ப ரூபாய் 1 லட்சத்திருந்து 2 லட்சம் வரை கடன் வசதி போன்றவைகளையும் கவனிக்கிறார். இதுவரை 1000த்திற்கும் மேற்பட்ட வெளிநாட்டு, உள்நாட்டு மாணவிகள் இங்கு பயிற்சி பெற்று மிக சிறந்த நிலையில் தங்களது அழகு நிலையத்தை நடத்தி வருகிறார்கள்.

இந்த பாராட்டுகள் தான் எங்களுக்கு பரிசுகள் என்று கூறுகிறார். எம். ஹசினா சையத். இவர் M.D. (A.M) ல் டாக்டர் பட்டமும் பெற்றிருப்பதால் இவரது ப்யூட்டி பார்லரின் சிகிச்சைக்கு வரும் பெண்களுக்கு ரசாயனம் அற்ற முறையில் அழகு கலை சிகிச்சையும் செய்து வருகிறார், மணப்பெண் அலங்காரம், 50 விதமான பேஷியல்ஸ், ஆயுர்வேதிக் தெரபி, அரோமா தெரபி, ஹேர்கட்ஸ், அழகான பல வண்ண மருதாணி இடுதல், 100 விதமான ஹேர்ஸ்டைல், பாடி மஹாஜ், உலக புகழ் பெற்ற நெயில் ஆர்ட், மற்றும் கம்யூட்டர்ரைஸ்டு ஹேர்டிரஸ்சிங், முகப்பரு மற்றும் முடி கொட்டுதலை தடுத்தல் என்று அனைத்தையும் அளிக்கிறது எம். ஹசினா சையத்தின் இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆப் பியூட்டி தெரபி / பியூட்டி பார்லர். இந்த நிறுவனம் நெ.6, பைகிராப்ஸ் ரோடு, (இரண்டாவது மாடி), திருவல்லிக்கேணி (பிரசிடென்ஸி காலேஜ் அருகில்) சென்னை 5.ல் இயங்கி வருகிறது. முழுமையான தகவல்களையும் பயிற்சி பற்றி விபரங்களையும் அறிய மேலே கண்ட விலாசத்திலும் 8443105 , 8442970, 9840034672 போன்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

விடுமுறை கால சிறப்பு சலுகை

இந்த சிறப்பு சலுகை கூப்பன் கொண்டு வருபவர்களுக்கு பயிற்சி கட்டணம் அல்லது ப்யூட்டி பார்லர் சர்வீஸ் 5% சிறப்பு சலுகை அளிக்கப்படும். இந்த சலுகை குறுகிய காலத்திற்கு மட்டும்

5% Off

என் கணவருக்கு எந்த பிராண்ட் டீ வாங்கிப் போட்டாலும் திருப்தியாக இல்லை. 5 பிராண்ட செலக்ட் செய்து, 100 கிராம் பேக்குகள் 5 வாங்கி, நன்றாகக் கலக்கி விட்டேன். பிறகென்ன, எங்கள் வீட்டு டீ, குணம், மணம், நிறம், திடம் நிறைந்த சூப்பர் டீ. குடிப்பவர்கள் இது என்ன டீ என்று கேட்கிறார்கள்.

– புவனா பிரகாஷ்.



போய் விட்டன. அதுகளின் அன்னியோன்யம் காண பெரியவர்களுக்கே நெகிழ்வாய் இருந்தது.

அன்று இரவு.

காற்று வாங்க எல்லோரும் மாடியில் இருந்தார்கள். நாளை கிளம்ப சோமண்ணன் டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்து விட்டார். வசந்தா தான் கேட்டாள்.

"ஏண்ணா, விளைச்சல் எல்லாம் நல்லா இருக்குல்ல, எக்கச்சக்க வரும்படியா...?"

"எங்க வசந்தா, உனக்குத்தான் தெரியும்ல. நம்மளது வானம் பார்த்த பூமி! காடு கனி எல்லாம் வனாந்திரமா கிடக்கு. அடுத்த வருசத்துக்கு விதை நெல்லுக்கே நாங்க தகிடுதத்தம் ஆடணும்.

பிள்ளைங்க மதுரைல படிக்குது. சோழவந்தான்ல இருந்து தினம் போய் வர ஆகாதுன்னு, ஹாஸ்டல்ல சேத்தி விட்டுட்டேன். மூணு புள்ளைக படிப்பு செலவுக்கே மூணு மாசத்துக்கு ஒரு தடவை அறுவடை பண்ணணும் போ..." சோமண்ணன் விரக்தியாய்ச் சொன்னார்.

"அடடா..! இப்ப வேற வீணா இவ்வளவு செலவு..." உண்மையாகவே விசனப்பட்டாள் வசந்தா.

"அட நீ வேறம்மா! மனுஷன் வாழ்க்கைல கை உதறி கால் உதறி பாடுபடறது எதுக்கு...? நம்மோட மனசையும் உடம்பையும் சந்தோஷப் படுத்த.

செலவைப் பார்த்தா உறவு வருமா...? நாலு வருஷத்துக்கு முந்தி உன்னைப் பாத்தது. பாக்கணும்னு தோணுச்சு. கடன உடன வாங்கிட்டு புறப்பட்டுட்டேன். வாழ்க்கைல ஏத்தம் இறக்கம் சகஜம்தான். அதுக்காக அலை ஓய்ஞ்சு தலை முழுகணும்னு உக்காந்துட்டே இருக்க முடியுமா...?

விவசாயம்னா கஷ்டம்தான். மழை கூடினாலும் கஷ்டம். துளி குறைஞ்சாலும் கஷ்டம். ரெண்டு வருஷம் முந்தி, மழை கொட்டோ கொட்டுன்னு கொட்டுச்சு. பயிர்க்கு நல்லதுன்னு சந்தோஷப்பட்டேன். காலைல கொடிக்கால் போய்ப் பாத்தா வெத்தலை கொடி எல்லாம் மழைல அழுகி வீணாப் போச்சு.

இதை எல்லாம் நினைச்சு, மனுஷங்களை தள்ள முடியாதில்ல. போன வருஷம் உங்க அண்ணன் சந்திரன் வீட்டுக்குக் கோயம்புத்தூர் போயிருந்தேன். நல்லா கவனிச்சான் தம்பி. இப்ப இங்க..! அடுத்த வருசம் கோமதியோட சொந்தங்கள்ல எங்கனாச்சும் போகணும்..." சோமண்ணன் பேசி முடித்தார்.

நெகிழ்வாய் இருந்தது வசந்தாவுக்கு.

அடுத்த நாள் அண்ணன் புறப்பட்டு விட்டார். கண்கள் கசிய விடைபெற்றார். அண்ணிக்குப் புடவை, ரவிக்கை, அண்ணனுக்கு உடைகள், குழந்தைகளுக்கு ஷூ, சாக்ஸ், ஸ்கூல் பேக்ஸ் என்று வசந்தாவும் நிறைய செலவு செய்திருந்தாள்.

நெய் முறுக்கு, திரட்டுப்பால், அதிரசம், சோமாஸி என்று ஏகப்பட்ட பலகாரம் கட்டு வைத்தாள்.

குழந்தைகள் கூட தங்களுக்குள் பரிசுகளை பரிமாறிக் கொண்டது, மனதைத் தொட்டது.

"வரேன் வசந்தா. வரேன் மாப்பிள்ளை..! நீங்களும் ஊருக்கு வாங்க. குழந்தைங்க உறவே தெரியாது வளந்துடுங்க இது போல இருந்தா. அடிக்கடி இல்லாட்டியும் வருசம் ஒரு தடவை யாவது வந்து போங்க."

எல்லோரும் கை அசைத்து விலகிப் போனார்கள். வீடு வெறிச்சோடியது. குழந்தைகள் இங்கும் அங்கும் ஓடி, உருட்டும் அமளி இல்லை. கலகலப்பான பேச்சுக் குரல்கள் இல்லை. இன்று எங்கு போகலாம் என்ற எதிர்பார்ப்பு இல்லை. எத்தனை சுறுசுறுப்பான வேகமான, சந்தோஷமான நாட்கள் அவை!

ரயிலேற்றி விட்டு வீடு திரும்பினார்கள். உள்ளே வந்ததும் வசந்தா கண்கலங்கினாள். முதலில் அவர்களைக் கண்டு முகம் கோணியவளா இப்போது அழுகிறாள் என்ற ஆச்சர்யம் எல்லாம் கணேசனுக்கு வரவேயில்லை. ஏனென்றால் அவனுக்குத் தெரியும், இதற்குப் பேர்தான் மனசென்று...! ○

மீண்டும் உங்கள் மனம்
ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ
மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர்

ரூ.715 வரை



Stainless
Steel
ATB-Pan

Butterfly
Steel Mate

12லிட் அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	~~Rs.1479/-~~
SS ATB SR மூடியுடைய பான்	~~Rs.1190/-~~
	~~Rs.2665/-~~
சூப்பர் சேமிப்பு அளிப்பில்	Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு	Rs. 715/-

Butterfly®
Good for a lifetime

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharam Appliances Ltd., JVL Plaza, 4th Floor, 501, Anna Salai,
Chennai - 600 018. Ph : 4345313, 4346385. Fax : 4343522
E-mail : gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com
- Butterfly Home Appliances, Chennai-18, Ph : 4345199 / 4344612
- Butterfly Home Appliances, Anna Nagar, Chennai-40, Ph : 6260801.

Available at all Leading Stores

உதவும் கரங்கள் அளிக்கும்



உன்னதமான வேலைவாய்ப்பு

அமைதியான, அற்புதமான சூழலில் 1700-க்கும் மேற்பட்ட ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும், முதியோர்களுக்கும், மனநோயாளிகளுக்கும் முழு நேரப்பணியாளராக உதவி செய்யவும் வழிகாட்டவும் ஒரு அற்புத வாய்ப்பு

தேவையானவர்கள்

பத்தாம் வகுப்பு படித்த 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட அன்னையர்கள் - மருத்துவர்கள் - செவிலியர்கள் - கண்காணிப்பாளர்கள் - தோட்டக்காரர்கள் - சமையற்கலைஞர்கள்

உழைப்பிற்கு ஊதியம்

* இலவச உணவு மற்றும் தங்கும் வசதியுடன் திறமைக்கேற்ப உதவித்தொகை
* திறமையாக குழந்தைகளை உருவாக்கி சாதனை படைக்க சந்தர்ப்பம்
* உண்மையான மனநிறைவைப் பெறவும், தரவும் ஒரு வாய்ப்பு
* நல்ல செயலுக்கு கிடைக்கும் புண்ணியத்தில் பங்கு
* நல்ல மனிதராக வாழ்வதற்கான மன நிம்மதி.

தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரி

உதவும் கரங்கள்
460, N.S.K. நகர்
சென்னை - 600 106.

DONATIONS ARE TAX EXEMPTED

Tan & Terry

பெண்களின் முதல் எதிரியே 'பயம்' தான்!



ஈவ்-டீசிங் குற்றங்களுக்குக் கடுமையான தண்டனை உண்டு. பாதிக்கப்படும் பெண் உடனடியாகக் குறிப்பிட்ட தொலைபேசியுடன் தொடர்பு கொண்டால் காவல் துறையின் 'ஹெல்ப்-லைன்' உதவி கிடைக்கும் என தூர்தர்ஷன் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் காவல் துறையின் நிர்வாகப் பிரிவின் துணை இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரலும், மாநில அளவில் பெண்களுக்கு எதிராக இழைக்கப்படும் குற்றங்களுக்கான தனிப்பிரிவின் அதிகாரியுமான (Nodal officer-state level crime against woman) திருமதி. **ஸ்ரீலக்ஷ்மி பிரசாத்** கூறியதைக் கேட்டு இது பற்றிய முழு விவரமறிய அவரை சந்தித்தோம்.



லக்ஷ்மி பிரசாத்

"பெண்கள் செல்லும்போது பின்னால் விசில் அடித்துக் கொண்டே தொடர்வது, சினிமா பாடல்களைப் பாடி கேலி செய்வது, வேண்டுமென்றே உரசியபடி செல்வது, இடிப்பது—இப்படி பலப்பல வகை இந்த டீசிங்கில் உண்டு.

இப்படிப்பட்ட மோசமான செயல்களுக்கு நேரம் இடம் என எதுவுமே தனியாகக் கிடையாது. சந்தர்ப்பம்-சந்தர்ப்பம்தான். அது கிடைத்து விட்டால் போதும். வாசலில்-வெளியில் நடக்கும்போது முன்பின் அறியாதவர்கள்தான் 'டீஸ்' செய்ய வேண்டுமென்று இல்லை. உடன் இருப்பவர், பணிபுரிபவர், மேலதிகாரி, வேலை கொடுத்த முதலாளி கூட இப்படிச் செய்யலாம். என்னதான் படித்துப் பெரிய பணியில் இருந்தாலும், பட்டமும் பதவியும் சில சமயம் இது போன்ற வக்கரங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைதான்.

இதுபோன்ற பாதிப்புகளுக்குள்ளாகும் பெண்களுக்கு உடனடியாக உதவ வேண்டி துவக்கப்பட்டது தான் 'ஹெல்ப் லைன்.' பெண்களுக்கெதிரான வரதட்சணை



பிரச்னை முதல் எந்தவிதமான தீங்குகளென்றாலும் அவர்களுக்கு உடனடியாக இந்த 'ஹெல்ப் லைன்' உதவும். சட்ட ரீதியான உதவிகளும் கிடைக்கும்.

திருச்சியில் தான் இந்த 'ஹெல்ப் லைன்' முதலில் துவக்கப்பட்டது. இப்போது இது போன்ற உதவி பெற அங்கு 1020 என்ற தொலைபேசி எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்தத் தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ள கட்டணம் ஏதுமில்லை.

மதுரை, கோவை, சேலம், திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி, சென்னை போன்ற பல பெரிய நகரங்களில் இது போன்ற தொலைபேசி வசதி உண்டு. ஆனால் கட்டணமில்லாத தொலைபேசி வசதி திருச்சியில் மட்டும்தான் தற்போது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. விரைவில் மற்ற

நகரங்களிலும் அறிமுகப்படுத்தப்படும்.

தொலைபேசியின் அழைப்பு கிடைத்தவுடன் பிரச்னை ஏற்பட்டுள்ள இடத்திற்குக் காவல்துறை விரைந்து வந்து தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கும். இதற்கென சென்னையில் தனியான 4 வண்டிகளும் - 3 ஷிப்ட்களில் பணி புரியும் காவல் துறையினரும் எப்போதும் தயார் நிலையில் உள்ளனர்.

ஈவ் டீசிங் பொது இடங்களில் நடக்கும் போது அந்த இடத்தின் நிர்வாகிகளுக்கு அதில் என்ன விதமான பங்கு? இதற்கு தரப்படும் தண்டனைகள் என்ன?

"கோவில், சினிமா தியேட்டர், பூங்கா- போன்ற பொது இடங்களில் இது போன்ற 'டீசிங்' நடந்தால் அந்த இடத்தின் நிர்வாகிகளும் இதன் பொறுப்பை ஏற்க வேண்டும். மீண்டும் இப்படி நடக்காமலிருக்க அவர்கள் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இது போன்ற குற்றங்களுக்கு ஒரு வருடம் வரை காவல் தண்டனை அல்லது 10,000/- அபராதம் அல்லது இரண்டுமே கூடத் தரப்படலாம்.

ஓடும் பஸ்ஸில் இது போன்ற டீசிங் சம்பவம் நடந்தால் நடத்துனர் அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்திற்கு வண்டியைக் கொண்டு சென்று நிறுத்த வேண்டும். இன்று பெண்கள் அதிகமாக வேலை செய்யுமிடங்களில் பெண்மணி ஒருவரைத் தலைவியாகக் கொண்ட கமிஷன் ஒன்று அமைக்கப்பட வேண்டும்- அதில் பாதி அளவு பெண் உறுப்பினர்கள்

ஹெல்ப் லைனின் தனி தொலைபேசி எண்கள் :

ஊர்	எண்கள்
திருச்சி	1020
சென்னை	8295151
தூத்துக்குடி	323968, 357999
திருநெல்வேலி	320999
மதுரை	744002, 743232, 745379, 533005, 625019
சேலம்	264509

இவை தவிர குறிப்பிட்ட ஊர்களின் மகளிர் காவல் நிலைய தொலைபேசி எண்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளலாம் - உடனடி உதவி கிடைக்கும்.

இருக்க வேண்டும்' என உச்சநீதி மன்றம் சட்டம் கொண்டு வந்துள்ளது."

"இப்படி ஒருமுறை தன்னை டீஸ் செய்தவர்களுக்கு தண்டனை வாங்கிக் கொடுத்த ஒரு பெண்ணுக்கு மீண்டும் அவர்களால் ஏதாவது பிரச்னை ஏற்பட்டால்...?"

"ஓடிக் கொண்டேயிருப்பவர்களைத்தான் பின்னால் வந்து துரத்துபவர்கள் துரத்துவார்கள். ஓடுபவர் சற்று நின்று துரத்துபவர்களை விழித்துப் பார்க்கட்டும்... அவர்கள் காணாமல் போய் விடுவார்கள். அதே சைகாலஜிதான் எல்லா இடத்திலும். ஒரு பெண் இப்படி துணிந்து ஒருமுறை தண்டனை வாங்கிக் கொடுத்தாள் என்ற எண்ணமே இது போன்று 'டீஸ்' செய்பவர்களை 'தள்ளி' நிற்க வைக்கும். இப்படி பயந்து கொண்டேயிருந்தால் இது போன்ற பிரச்னைகள் என்றுமே தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

"பொதுவாக பெண்களுக்கு-அதுவும் அதிகமாக வெளியில் செல்ல வேண்டிய நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு நீங்கள் தரும் அறிவுரைகள் என்ன?"

"பயம் என்பது துளியும் கூடாது. நடக்கப் போவது என்ன என்பதை சட்டென்று புரிந்து கொண்டு சமாளிக்கப் பழக வேண்டும். இதற்கேற்ப மனதைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். சுய பாதுகாப்பு வழிகளை அவசியம் இன்றைய இளம் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் எப்போதுமே 'விழிப்புடன்' இருக்க வேண்டும். இது மிகமிக அவசியமான ஒன்று.

பெண்களின் முதல் விரோதியே பயம்தான்! பெண்கள் ஆண்களுடன் நட்பென்று சொல்லிப் பழகும் அதன் நிலையை அளவிடத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆண்கள் காட்டும் சின்னச் சின்ன ஆசைகளுக்கு அடிமையாகும் தன்மையை விட வேண்டும். எதையும் எடை போடும் திறனையும்-மனதில் ஒரு 'ஈக்வலி பிரியத்தையும்'- உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றையும் 'ஜாலி'- 'என்ஜாய்மெண்ட்' என்று எண்ணும் இளம் பெண்கள் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டியவைகள்.

இளம் பெண் தங்கள் 'நடத்தையினை' சரியாக வகுப்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள்தானே வருங்காலத் தாய்மார்கள்? குழந்தைகள் உருவாவது தாயின் கைகளில்தான் என்பது நிச்சயம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று"- என்றார் அந்தப் பெண் போலீஸ் அதிகாரி. அவர் பேசும் போது ஓர் அதிகாரியின் கண்டிப்பை விட ஒரு தாயின் கவலையை அவர் முகத்தில் கண்டோம்.

பேட்டி: **வைதேகிதேசிகன்**



நட்பு வட்டம்

சகோதரிகளுடன்

ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 82.

நான் போட்டி, கவிதை, கட்டுரை எழுதி வருகிறேன். எனக்கு சதா சிந்தனை விரிந்து பறக்கிறது. நானே ஏதாவது தலைப்பு தந்து டைரியில் விமர்சனமோ கவிதையோ, கட்டுரையோ எழுதி விடுகிறேன். அதே போல் டீ.வி.யில் ஏதாவது நிகழ்ச்சியில் பேட்டி காண்பவரைக் கண்டால் இன்னும் இப்படிக் கேட்டு இருக்கலாமே என்று கேள்விகளையும் தொகுத்து விடுகிறேன். பாடல்கள் நிறைய எழுதி வைத்திருக்கிறேன். இதை எப்படி கேசட்டில் வெளியிடுவது? யாரை எங்கு போய் வாய்ப்பு கேட்பது என்ற வழி தெரியவில்லை. மேலும் டீ.வி.யில் ஏதாவது நிகழ்ச்சியில் பேட்டி காண்பதோ, தொகுப்பதோ செய்ய ஆர்வம். டிகிரி கேட்கிறார்கள். திறமை மட்டும் போதாதா? குடத்தில் இட்ட தீபமாய் உள்ள நான், எனக்குள் உள்ள திறமைகளை வெளிக்கொணர்வது எப்படி என்பதைச் சொல்லுங்களேன்.

டீ.வி.யில் மட்டுமில்லை, இப்போதெல்லாம் பல துறைகளுக்கும் திறமை மட்டுமே போதும். நாம் அதை நிரூபிக்க வேண்டும் அவ்வளவுதான். நல்ல கற்பனைத் திறனும், படைப்பாற்றலும் உள்ளவர்களை இன்றைய உலகம் இரு கரம் நீட்டி வரவேற்கிறது. இதிலே படிப்பு, அழகு எல்லாமே அடிபட்டுப் போகும். திறமையிருந்தால் போதும். இதற்கு டீ.வி.யிலே பல உதாரணகர்த்தாக்களை நீங்கள் பார்க்கலாமே.

'இன்னும் இப்படிக் கேட்கலாமே' என தோன்றும் என எழுதியிருக்கிறீர்களே... நாம் இங்கிருந்து பேசுவது எளிது. ஆனால் உண்மையில் அந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும்போது நம்மால் அத்தனை சிறப்பாகக் கேள்விகளைக் கேட்க முடியுமானால் அதில்தான் வெற்றி இருக்கிறது. தட்டுங்கள், திறக்கப்படும். முயற்சி செய்யுங்கள்.

தாமரைச் செல்வி, சேலம்.

எனக்குத் தெரிந்த பெண்ணின் கணவன் ஆற்றில் மூழ்கி இறந்து விட்டான். ஒரு பெண் குழந்தை உள்ளது. அவன் அம்மாவிற்கு ஒரே பையன். எனவே அவர், "எனக்கு வேறு யாரும் இல்லை. 10 லட்சம் ரூபாய்க்கு சொத்து இருக்கு. நீ என்னுடன் இரு. குழந்தையையும் உன்னையும் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என்று சொல்லியுள்ளார்.

ஆனால் அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர்கள் அந்தக் குழந்தை ராசி இல்லாதது என்று குழந்தை இல்லாத தம்பதியர்க்குக் குழந்தையை தத்து கொடுத்து விட்டு அந்தப் பெண்ணுக்கு வேறு திருமணம் செய்து விட்டார்கள். இது என் மனதை மிகவும் கஷ்டப்படுத்தியது. குழந்தையையும், மாமியாரையும் அனாதையாக விட்டு விட்டு இந்தப் பெண் வாழ்க்கை தேடிக் கொண்டது சரியா? குழந்தையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் கணவர் யாரையாவது தேர்ந்தெடுத்து இருக்கலாம் இல்லையா?





அந்த இளம்பெண் எந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் வளர்க்கப்பட்டவள், படித்தவளா, என்ன சுபாவம் என்பது எதுவுமே தெரியாமல், நீங்கள் கேட்டிருப்பது போல, 'இதுதான் பெண் சுதந்திரமா?' என எப்படிக் கேட்க முடியும்.

முதலில் இருந்தே வெளியுலகமே தெரியாமல் பெற்றோர்களின் கைப்பாவையாக இருந்த பெண் பிறகு கணவனை இழந்து மீண்டும் இவர்களின் வற்புறுத்தலால் ஒன்றுமே செய்ய இயலாமல் மறுமணம் செய்து கொண்டு இருக்கலாம் இல்லையா? பாவம், அவளுடைய உணர்வுகளை யார் அறிவார்கள்? இப்படித்தான் மற்றவர்களின் முகம் பார்த்தே வாழ்ந்து முடித்துவிடும் பெண்கள் இங்கு இலட்சக்கணக்கில் இருக்கிறார்கள். இவர்களை மேலும் புண்படுத்துவது தவறு.

பெயர் சொல்ல விரும்பாத வாசகி.

எனக்குக் கடந்த ஏழு வருடங்களாக செர்விகல் ஸ்பாண்டிலைடிஸ். எலும்பு நிபுணர் இதற்கு கழுத்துப் பயிற்சி மூலம் தான் அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும் என்றார். நீங்கள் யோகாவைப் பற்றி பல தடவை மிகவும் உயர்வாக எழுதியதை அடுத்து எனக்கு யோகாவில் ஈடுபாடு அதிகமாகி வகுப்பில் சேர்ந்தேன். ஆசனங்கள் ஓரளவுக்கு நன்றாகப் பண்ண வருகிறது. என் மாஸ்டரும் ஓரளவுக்கு எனக்கு நன்றாக சொல்லித் தருகிறார். அதாவது சர்வாங்காசனம், அலாசனம் போன்ற கழுத்துப் பகுதி, தோள் பட்டை போன்ற இடங்களுக்கு தொந்தரவு கொடுக்காவண்ணம் தான் சொல்லித் தருகிறார். லேசாக வலி ஆரம்பித்தாலே யோகாவினால் வந்து விட்டதோ என்ற பயம் வேறு. ஆனால் எனக்கு யோகா செய்வது மிக மிக மனத் திருப்தியையும் நாள் முழுவதும் உடம்பில் ஒரு சுறுசுறுப்பையும் புத்துணர்ச்சியையும் தருகிறது என்னவோ உண்மைதான். என் பயத்தையும் சந்தேகத்தையும் தீர்க்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.



சந்தேக வியாதி இருக்கிறதே அது ரொம்பப் பொல்லாதது. நாம் ஒவ்வொன்றையும் இது சரியா, இல்லையா என சந்தேகப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால் சரியாகவே வராது. ஒன்றைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும் முன் அத்தனை வித சாத்தியக்கூறுகளையும் ஆராய்ந்து பின் ஆரம்பிக்க வேண்டும். பிறகு அதில் சந்தேகப்படக் கூடாது, போய்க் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

உங்களுடைய யோகா மாஸ்டரின்



அனுபவம், திறன், அவருடைய மாணவர்களிடம் தீர விசாரித்தல் என அத்தனை சந்தேகங்களையும் விசாரித்துக் கொண்டு விடுங்கள். உங்களுக்குத் திருப்தியளிக்குமானால் அதற்குப் பிறகும் குருவைச் சந்தேகிப்பது பாவம். உங்கள் யோகாவில் தவறு இருந்திருக்குமானால் இத்தனை நாட்களுக்குள் பயங்கரமான வலி ஏற்பட்டிருக்கும். தொடர்ந்து ஜாக்கிரதையோடு குருவின் துணையோடு யோகா செய்யுங்கள். ஆரோக்கியம் பெறு

கலந்துரையாடல் — மஞ்சுளா ரமேஷ்

வீர்கள், மனதை உளைச்சலுக்கு உட்படுத்தாதீர்கள்.

லக்ஷ்மி ஸந்தானம், திருச்சி – 6.

அன்புச் சகோதரி,

ஒவ்வொரு சானலிலும் நிறைய மெகா தொடர்கள். ஆசையாக ஏதாவது தொடர் பார்க்கலாம் என்று டீவியைப் போட்டால், ஒரே ஒப்பாரி, அழுகை, தாலி அறுக்கிறது, பிணம் எரிக்கிறது, பானை உடைத்தல் – இந்தக் காட்சிகள்தான். "இந்தக் காட்சிகள், வசனங்கள் வந்தால், வீட்டில் எதிர்மறை சக்தி, தியசக்தி பரவும், வீட்டிற்கு ஆகாது, நல்ல வார்த்தைகள்தான் எதிரொலிக்க வேண்டும். டீவியை மூடு" என்று என் கணவர் சொல்கிறார். சிரிப்பு என்பது உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் நல்ல மருந்து. இனியாவது நம்மையறியாமல் வாய்விட்டுச் சிரிக்கும்படியான நல்ல சிரிப்பு நாடகங்களை போடக் கூடாதா?

உங்கள் கணவர் கூறுவது உண்மைதான். எப்போது பார்த்தாலும் உணர்ச்சிகள் பொங்கும் மனிதர்களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் மனதிலும் அமைதி இருக்காது. வீடு என்பது அமைதியும், சாந்தமும் நிலவ வேண்டிய சொர்க்கம். மெகா தொடர்களைத் தவிர அதே நேரத்தில் மீதி சேனல்களில் எத்தனையோ நிகழ்ச்சிகளைப் போடுகிறார்களே, அதைப் பாருங்களேன்.

மைதிலி பார்த்தசாரதி, பொள்ளாச்சி.

எனக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதங்களாகின்றன. என் பெண் பிறந்த நட்சத்திரம் மூலம் (4-ம்பாதம்) என் உறவினர்கள் "ஆண் மூலம் அரசாளும். பெண் மூலம் நிர்மூலம்" என்கிறார்கள். இது உண்மையா? மூலம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பெண் குழந்தைகள் உள்ள குடும்பங்கள் நன்றாக வாழ்ந்ததில்லையா? அப்படியானால் குஜராத் பூகம்பத்தினால் நிர்மூலமான குடும்பங்கள் எத்தனை? நல்ல நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பலரும் அழிந்திருப்பார்களே! இதுபோன்ற பழமொழிகளில் உண்மை இல்லாமலும் இல்லை. ஆனால் இதனால் எனது மனம் உற்சாகத்தையும், ஊக்கத்தையும் இழந்துள்ளது. வாழ்க்கையில் பெரும் பயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

எதுகை மோனையோடு சொல்லப்பட்ட பழமொழிகளே இவை. இவற்றில் உண்மையில்லை என்பதைப் பலரும் நிரூபித்துத்தான் வருகிறார்கள். மகத்துக்கு பெண் ஜெகம் ஆளும் என்பார்கள். எல்லா மகமும் பிரமாதமாக வருகின்றனவா? ஏன், இதே ஆண் மூலம் அத்தனை பேரும் மிகவுயர்ந்த நிலைக்கு வருகிறார்களா என்ன? அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. இடையில் வந்து விட்ட பழமொழிகளே இவை. எனவே இவற்றுக்கெல்லாம் மனதைப் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். யாராவது ஏதாவது சொன்னால் வெறும் சிரிப்போடு அகன்று விடுங்கள். மூன்று மாதக் குழந்தைக்கு இப்போதே ஏன் பயப்படுகிறீர்கள். வீட்டுக்கு வந்த மகாலட்சுமியாக நினைத்து அவளைச் சீராட்டுங்கள். மனத்தில் ஆனந்தம் பிறக்கும்.

பெயர் சொல்ல விரும்பாத வாசகி.

என் பெண் பத்தாவது பரீட்சை எழுதி பெயில். நாங்கள் எல்லோரும் பத்தாவது முடித்தால்தான் எதிர்காலம் என்று எவ்வளவோ சொல்லியாகி விட்டது. சிறு வயதிலிருந்தே அவளுக்குப் படிப்பில் நாட்டமே இல்லை. எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோரும் இன்ஜினியரிங் படிப்பு போன்ற உயர்படிப்புதான். இவள் மட்டுமே இப்படி. எது பிரச்னை என்று கேட்டால் எதுவும் சொல்ல மாட்டேன் என்கிறாள். இந்த முறை ஃபெயில் ஆகியும் இன்னும் சிறு பிள்ளை போல் இருக்கிறாள். ஒரே குழப்பமாக உள்ளது. இவள் மற்றவர்களைப் போல் வாழ்க்கையில் செட்டில் ஆவாளா?

சிலருக்குப் பள்ளிப் படிப்பில் விருப்பம் இருப்பது இல்லை. அதை ஏதோ ஒரு பெரிய கொலைக் குற்றம் போல எடுத்துக் கொள்வதும், கூனிக்குறுகுவதும் தேவையில்லாத ஒன்று. அவளை ஃப்ரீயாக விட்டு விட்டு, அவள் எதில் விருப்பமாக ஈடுபடுகிறாள் என்பதைக் கவனியுங்கள். அந்தத் துறையில் அவளை ஈடுபடுத்தினால் தானே அவள் முன்னுக்கு வந்து விடுவாள். பெண் படிக்கவில்லை என்பதை நீங்களே சங்கோஜத்துடன் சொல்லும் போது மற்றவர்களும் கேலியோடு பார்ப்பார்கள். அதை சாதாரண விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு அவளை அவள் வழியில் விடுங்கள். ஒரு தவறுமில்லை. மெத்தப் படித்தவர்கள் எத்தனையோ தவறுகளைச் செய்கிறார்கள். நல்ல குழந்தையாக வளருங்கள். அவள் உங்களுக்கு நல்ல பெயரை வாங்கித் தருவாள்.

கரைந்த மாவு தோசை செய்யும் பொழுது, அதில் மிளகு, சீரகப் பொடியைக் கலந்து செய்தால் மிளகு தோசை மாதிரி வாசனையாய் இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி தியாகராஜன்.



வழக்கம் போல வாசக சகோதரிகளிடம் உதவிக்கரம் நீட்டிய சகோதரிக்கு ஏராளம், ஏராளமான கடிதங்கள். சிலவற்றை மட்டும் இங்கு பிரசுரிக்கிறோம்... (இதில் சொல்லப்பட்டுள்ள மருந்துகள் முழுக்க முழுக்க வாசகர்களின் சொந்த அனுபவங்களில் இருந்து எழுதப்பட்டவை. எனவே இவற்றை முயற்சி செய்ய நினைப்பவர்கள் தயவு செய்து தகுந்த மருத்துவர்களின் ஆலோசனையோடு பின்பற்றுங்கள். இவை கருத்துக்களாக மட்டுமே வெளியிடப்பட்டுள்ளன என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.)

சிறுநீரகக் கல்லுக்கு...

இது ஒன்றும் தீர்க்க முடியாத வியாதி அல்ல என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய தெல்லாம் தினமும் வாழைத் தண்டை உணவில் பொரிய லாகவோ, கூட்டாகவோ ஜூஸ் ஆகவோ, சேர்த்துக் கொள் ளுங்கள். 'அடித்தண்டு' என்று கேட்டு வாங்கவும். மேல் பட்டை சீவி விட்டு, சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து வடிகட்டி அரை டம்ளர் வீதம் குடித்து வரவும்.

அன்னாசிப் பழ ஜூஸ் போட்டுக் குடித்து வாருங்கள். மோர் நிறைய குடிக்கவும். நாட்டு தக்காளி, கோஸ், ஊறுகாய், கார ஆயிட்டங் கள் தவிர்க்கவும். தினமும் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். கல்லினால் இடுப்பு பிளப்பது போல் அவதியுற்ற நான் டாக்டர் ஸ்கேன் எடுக்கச் சொன்ன அன்று காலை வெறும் வயிற்றில் வாழைத்தண்டு ஜூஸ் குடித்துவிட்டு ஸ்கேன் எடுத்ததில் கல் கரைந்து வெளியேறிவிட்டது தெரிந்து ஆச்சரியப்பட்டேன்.



தினமும் தவறாமல் வாழைத்தண்டு ஜூஸ் குடித்து வருகிறேன். கல் பிரச்னை போயே போச்.

– ராஜேஸ்வரி, சென்னை- 82.

நம் உடலில் சிறுநீரகம்தான் ரத்தத்தின் சுத்திகரிப்பு ஆலை. ரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை கிட்னிதான் வெளியேற்றுகிறது. ரத்தம் வடிகட்டப்படும்பொழுது அதில் ஏதாவது ஒரு பொருள் அதிகமாக இருந்தால் அது சிறுநீரிலேயே கட்டியாக்கப்பட்டு, பாளம் பாளமாக மேலே காறை படிந்து சிறிது நாட்களில் கல்லாகி விடுகிறது.

இந்த நோய் வம்சாவளியாகவும் வருகிறது. சுற்றுச் சூழலும் ஒரு அளவுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக ஒருவருக்கு 30 முதல் 50 வயது வரை இந்தக் கற்கள் (கால்குலை என்று மருத்துவப் பெயர்) உண்டாகிறது. உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் அதிகம் காணப்படுகிறது. கிணற்று நீர் அருந்துபவர் மத்தியில் அதிகம் உண்டு. உடம்பிலிருந்து வேர்வை அதிகமாக வெளிவரும் மனிதர்களுக்கும் சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாகும். அதைத் தவிர உடலால் அதிகம் உழைக்காதவர்கள், கௌட், தைராய்ட் மற்றும் பாரா-தைராய்ட் வியாதிகளிலும் மற்றும் சிலவித புற்றுநோய்களிலும் வரலாம்.

கற்கள் சிறிய மணல் அளவிலிருந்து 6-7 சென்டிமீட்டர்வரை பெரியதாகவும் காணப்படுகிறது. அதனால் சிறுநீர் தடைபடுகிறது. அது சிறுநீரகத்தில் இன்ஃபெக்ஷன் உண்டாக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. சாதாரணமாக சிறுநீரகக் கற்கள் கிட்னியில் இருக்கும்வரை ஒன்றும் அறிகுறி தெரிவதில்லை. ஆனால் அவை யூரேடர் (மூத்திரக்குழல்) வந்து சேர்ந்து விட்டால் பயங்கரமாக பின் முதுகு (இடுப்பு) வலி உண்டாகும். நோயாளியின் முகம் வெளிறி, நிறைய வேர்க்கும், வாந்தி ஏற்படும். சிறுநீரில் உதிரமும் சில சமயம் வெளிப்படும். அந்தக் கல் வேறு எங்கேயாவது இடம் பெயர்ந்து விட்டதும் அந்த வலி அடங்கிவிடும். கல்லின் அளவு 0.5 செ.மீயை விட குறைவாக இருந்தால் சிறுநீரிலேயே வெளியேற்றப்பட்டு விடும்.



துவரம் பருப்பு, கடுகு, மிளகாய் வற்றல் இந்த மூன்றையும் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் வத்தக் குழம்பு, சுண்டைக்காய் குழம்பு இவை செய்து இறக்கியவுடன் 1 ஸ்பூன் போட்டால் வீடே மணக்கும்.

– விஜயலட்சுமி

மும்பை டாக்டர் ஆரத்தி ஜெயின், சிறுநீரகக் கற்கள் வராமல் தடுக்க அவற்றின் வகை கண்டறிய வேண்டும் என்கிறார்.

கல்லின் வகை	தோராயமாக ஏற்படும் வாய்ப்பு
கால்ஷியம் ஆக்ஸலேட்	65%
கால்ஷியம் ஃபாஸ்பேட்	15%
மக்னீஷியம் அம்மோனியம் ஃபாஸ்பேட்	10-15%
யூரிக் ஆஸிட் (Uric Acid)	3–5%
சிஸ்டைன்	1–2%

ஒருவரின் உடலில் எந்தவகை கல் உற்பத்தி ஆகிறது என்று கண்டுபிடித்து விட்டால் கீழ்க்கண்ட முறைகளைக் கையாண்டு அவை உண்டாகாமல் தடுக்கலாம் என்கிறார்.

1) (Fluid) அதிகமாகக் குடிக்கவும் – தண்ணீர் நிறைய அருந்துவதால் சிறுநீர் தெளிவாக்கப்பட்டு வண்டல் தங்காமல் வெளியேறி விடுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 2.5 லிட்டர் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். அப்படியென்றால் அதைவிட அதிகமாக நீர் குடிக்க வேண்டும். ஏனெனில் நம் உடம்பு வேர்வையிலும், சுவாசத்திலும் நிறைய நீர் வெளியேற்றப்படுகிறது. கட்டாயம் இரவில் படுக்கச் செல்லு முன் ஒரு பெரிய டம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும், இரவில் விழித்துக் கொள்ளும் பொழுதெல்லாம் ஒருமுறை தண்ணீர் குடிக்கவும்.

2) கால்ஷியம் (சுண்ணச்சத்து) குறைவாக உட்கொள்ளவும். 92% சதவிகித சிறுநீரகக் கற்கள் கால்ஷியத்தால் ஆனது. ஆதலால் கால்ஷியம் மாத்திரை, சில ஆண்டாஸிட் மாத்திரை மற்றும் வெண்ணை, சீஸ், பால், தயிர் குறைக்கவும்.

3. ஆக்ஸலேட் அதிகமுள்ள உணவைத் தவிர்க்கவும். 60% சதவிகித கற்கள் ஆக்ஸலேட்டினால் உண்டானது. ஆதலால் Oxalate அதிகமுள்ள பீன்ஸ், பீட்ரூட், சாக்லேட், திராட்சை, பாலக், பச்சை மிளகாய், டீ, காபி மற்றும் கோலா பானங்கள் மற்றும் பீர் இவற்றைத்



ஒரு திருமணத்திற்குப் போயிருந்தேன். ஊஞ்சலின் போது பச்சைப்பிடி என்று சாத உருண்டைகளை மஞ்சள் சிவப்பு நிறத்தில் பிடித்து மணமக்கள் தலையைச் சுற்றி நாற்புறமும் போடும் போது நாலு பக்கமும் ஒவ்வொருத்தர் கையில் பிளாஸ்டிக் பக்கெட்களில் பிடித்துக் கொண்டிருந்தனர். உருண்டைகள் புடவைகளில் படாமலும், கால்களில் மிதிபட்டு நசநசவென்று ஆகாமலும் வெகு சுத்தமாக இருந்தது.

– ஆர். ஹேமாவதி

தவிர்க்கவும்.

4) வைட்டமின் 'ஏ' உள்ள பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்ணவும் – வைட்டமின் 'ஏ' கற்களின் உற்பத்தி ஆகாமல் தடுக்கிறது. வைட்டமின் ஏ அதிகமுள்ள பொருட்கள் காரட், மாம்பழம், பறங்கிக் காய், பப்பாளி, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பீச் என்கிற பழம்.

5) உங்கள் உணவில் புரதச்சத்தைக் குறைக்கவும். நம் உணவிலுள்ள ப்ரோட்டீன் அளவிற்கும் சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாவதற்கும் நிச்சயம் சம்பந்தம் இருக்கிறது. புரதச்சத்து (ப்ரோடீன்) சிறுநீரில் யூரிக் ஆஸிட், கால்ஷியம் மற்றும் ஃபாஸ்போரஸை அதிகரிக்கிறது. உங்கள் யூரின் டெஸ்டில் யூரிக் ஆஸிட் தென்பட்டால் அல்லது ஸிஸ்டைன் கற்கள் தென்பட்டால் இறைச்சி, மீன், கோழிமுட்டை மற்றும் சீஸை கண்டிப்பாக விட்டு விடவும்.

6) உப்பைக் குறைக்கவும் உணவில் ஒரு நாளைக்கு 2 கிராம் உப்பை விட அதிகம் சாப்பிடாதீர்கள். உப்பு அதிகமானால் உடலில் நீர்த்தேக்கம் ஏற்படும்.

7) வைட்டமின் 'ஸி' மற்றும் 'டி' அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

வைட்டமின் 'ஸி' ஆக்ஸலேட் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. சாதாரணமாக ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் பழம் இவற்றை உண்ணலாம். ஆனால் supplement (அதாவது வைட்டமின் மாத்திரை) வேண்டாம். வைட்டமின் 'டி' கால்ஷியத்தை அதிகரிப்பதால் கொழுப்பு பதார்த்தங்களை கண்ட்ரோல் செய்யவும்.

8) கடைசியாக எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டு இருப்பது. உடல் உழைப்பு அதிகமாக செய்யாதவர்கள் உடலில் கால்ஷியம் ரத்தத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அதைக் கரைத்து அவை எங்கு போய்ச் சேர வேண்டுமோ (எலும்புகளில்) அங்கு சேர வேண்டும். கால்ஷியம் சத்து எலும்பைச் சேர்ந்தது. ஆதலால் உங்கள் உடலில் கால்ஷியம் கற்கள் உண்டானால் அதைத் தவிர்க்க ஒரே வழி, எழுந்து சுறுசுறுப்பாக நடமாடவும், தினமும் 'வாக்' போகவும், வீட்டு வேலைகள் செய்யவும் ஆக்டிவ்வாக இருந்தாலே ரத்தம் நன்றாக சஞ்சரித்து உடல் நன்றாக இருக்கும்.

– ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத், புனே.

டாக்டர் பீஷாம்பர்தாஸ் இந்திய அரசாங்கப் பணியில் துணைச் செயலாளராக இருந்தார். அவர் ஹோமியோ டாக்டர். அவரது ஹோமியோபதி புத்தகத்தில் டாக்டர் சத்ய நாராயண ஸின்ஹாவுக்கு இம்மாதிரி கற்கள் இருந்ததாகவும், எக்ஸ்-ரேயில் அவை தெரிந்ததாகவும், அப்போதிருந்த சுகாதார அமைச்சர் ராஜ்குமாரி அம்ருத்கௌரி அவரை ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொன்னதாகவும், டாக்டர் பீஷாம்பர்தாஸ் மாற்று வைத்யம் சொன்னதாகவும் எழுதியுள்ளார்.

ஒரு பைண்ட் (10 அவுன்ஸ் அல்லது 9 அவுன்ஸ்) நல்ல ரக ஆலிவ் வாங்கிக்கொண்டு, அதை ஒரு அவுன்ஸும், எலுமிச்சம் பழ ஷர்பத் (சர்க்கரை போட்டது) ஒரு டம்ளரும் குடிக்க வேண்டும். ஷர்பத்தையும், ஆலிவ் ஆயிலையும் ஒரு மணிக்கு ஒரு தரம் குடிக்க வேண்டும். ஒரே நாளில் ஆலிவ் ஆயில் முழுவதும் குடிக்க வேண்டும். இம் மாதிரி செய்ததில் டாக்டர் சத்யநாராயண ஸின்ஹாவுக்குக் கல் கரைந்துவிட்டது என்றும் மறுநாள் எக்ஸ்-ரேயில் கல் கரைந்தது தெரிந்ததாகவும் எழுதியுள்ளார்.

உள்ளுக்குக் குடிக்கும் ஆலிவ் ஆயில் (Turkey - spain - ITALY make) பெரிய மருந்துக் கடைகளில் விற்கிறது. குடிக்கும் ஆயில் என்று சொல்லி வாங்க வேண்டும். இது மத்திய தரைக்கடல் நாடுகளில் எல்லாமே நெய் மாதிரி சமையல் எண்ணெய்தான். ஆகவே கெடுதல் எதுவும் வராது.

இந்த மருந்தை சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். எனக்கு gall bladder stone இதில்தான் கரைந்தது.

– பெரியசாமி அய்யர், திருச்சிராப்பள்ளி.

எனக்கு 7 வருடத்துக்கு முன் கிட்னியில் கல் ஏற்பட்டது. டாக்டரிடம் காண்பித்து ஸ்கோபி செய்துகொண்டேன். 2 வருடம் கழித்து மீண்டும் கல் உருவாகிவிட்டது. அதற்கு எப்படி தீர்வு கண்டேன் என்பதை எழுதி உள்ளேன். தாங்கள் அதைப் பின்பற்றித் திரும்பவும் கல் வராமல் நலமுடன் இருக்கலாம்.

1. கொள்ளு 2 ஸ்பூன் எடுத்து நன்றாகக் கழுவி ½ டம்ளர் இரவு நீரில் ஊற வைத்து விடவும். காலையில் கொதிக்க வைத்து ¼ டம்ளர் நீர் வற்றிய பின்பு வடிகட்டி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். வேகவைத்த கொள்ளை சாப்பிட முடிந்தால் சாப்பிடலாம்.

2. வாழைத்தண்டு சாறு எடுத்து 11 மணியளவில் சாப்பிடவும்.

3. பார்லியை நன்றாகக் கழுவி (இரண்டு பிடி) 6 டம்ளர் நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைத்து 4 அல்லது 5 முறை குடிக்கவும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.

உணவில் கட்டுப்பாடு தேவை. கால்ஷியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். பால், முட்டை, பால் சம்பந்தமான பொருட்கள், அசைவ உணவுகள், தக்காளி, மு.கோஸ் முதலியவைகளை தவிர்க்கவும்.

தங்களின் ஆயுள் உள்ளவரை பார்லி தண்ணீரைக் குடிக்கவும். இதுபோல் குடித்துக் கொண்டு வந்தால் கல் உருவாவதைத் தடுக்கலாம்.

– ஏ. நஜ்மா அஹமத், துபை.

முருங்கை இலைக் காம்புகளை நிழலில் காயவைத்து (50 கிராம்), சீரகம் (50 கிராம்) இவை இரண்டையும் தனித்தனியே லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். பின் ½ +½ டீஸ்பூன் அளவு 1½ டம்ளர் நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ¾ அல்லது ½ டம்ளர் ஆனவுடன் ஆற வைத்து வெறும் வயிற்றில் (காலை) குடிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்கு.

இத்துடன் வாழைத் தண்டு சாறைப் பிழிந்து அருந்த வேண்டும்.

இவற்றிற்குப் பின் ரூமி ஹெர்பல்ஸ் என்ற நிறுவனம் 'உஸ்பா' என்ற நன்னாரி, தாமரை, ஜாதிப்பத்திலி, இஞ்சி, அதிமதுரம் கலந்து பானத்தைத் தயாரித்து விற்பனை செய்து கொண்டுள்ளார்கள். இந்தப் பானத்தை தினமும் 5 அல்லது 6 டம்ளர் (ஒரு பங்கு பானத்திற்கு 6 பங்கு நீர் சேர்த்து) அருந்த உடனடியாகக் கல் கரைந்து வெளியேறும்.

உஸ்பா பானத்தின் சிறப்பு என்னவென்றால் மேற்கொண்டு கற்கள் வராமல் பாதுகாக்கும். தேவையற்ற உப்பை சிறுநீர் மூலமாகவும், வியர்வை மூலமாகவும் வெளியேற்றி இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இது பித்தப்பை கற்களையும் கரைக்க வல்லது.

நன்னாரி: நன்னாரி வேர்ச்சாறு ஒரு நல்ல சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகும். மேலும் இது சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதையும், உருவான கற்களைக் கரைக்கும் திறனையும் கொண்டுள்ளது.

வி. ஜோதிமணி, கோயமுத்தூர்– 15.

நாகாலாந்து அரசு அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு தரும் வகையில் பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதியை விசாரிக்க புகார் பிரிவு ஒன்றை அமைத்துள்ளது நாகாலாந்து அரசு.

தங்கள் பணிபுரியும் அலுவலகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும் வகையில் பாலியல் கொடுமைகள் நடந்தது என்று நிரூபிக்கப்பட்ட பெண்கள் புகார் தர தனி பிரிவு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்காக நாகாலாந்து அரசு பணியாளர் சட்டம் திருத்தி அமைக்கப்பட்டு உள்ளது.

– காஞ்சனா கிருஷ்ணஸ்வாமி



“ரெஸ்ட்டாரண்ட்டில் எல்லாம் பராத்தா படு சாஃப்ட்டா இருக்கே... நாம வீட்டில் செய்யறது மட்டும் அதே மாதிரி மெத்துன்னு இல்லையேன்னு யோசிக்கிறீங்களா? அதில் ஒரு ரகசியம் இருக்கு அது என்னன்னா...”

டீ.வி. திரையில், பொறுப்பாக சொல்லிக் கொண்டிருந்தார், ‘குக்கரி குயின்’ குஜலாம்பாள் அவர்கள்.

"ராதா, நம்ம வீட்டில்தான் கேஸ், மைக்ரோவேவ் அது இதுன்னு ஏகப்பட்டது இருக்கே? அப்புறம் எதுக்கு வறட்டி? அதுவும், டைனிங் டேபிளில்...?"

நான் செய்கிற பராத்தாவைப் பற்றி என்னவர் அடிக்கிற பாராட்டு மடல் நினைவுக்கு வரவே, தடாலென டீ.வி.யின் முன்னாலிருந்த சோபாவுக்குத் தாவினேன். பாக்ஸிங் ப்ராக்டீஸ் செய்கிற ரேஞ்சில் மாவுடன் என்னதான் குஸ்தி சண்டை போட்டாலும், பராத்தா பராத்தாவாக இல்லாமல் அது வெந்த தோசைக் கல்லைப் போலவே எப்போதும் இருப்பதில் இதயம் நொந்திருக்கும் ஏராளமான பெண்மணிகளில் ஒருத்தியான எனது காதுகள்,



குக்கரி குயின் சொல்லப் போகும் அந்த பராத்தா ரகசியத்தை கேட்பதற்காக படு ஆவலாகக் காத்திருந்தன.

"பராத்தா சாஃப்ட்டா வரணும்னா மாவைப் பிசையும் போது... அதில்..."

டீ.வியில் 'தடக்' என சானல் மாறியது.

பராத்தா ரகசியத்தின் முக்கியமான சங்கேத வார்த்தையைச் சொல்லும் முன் குக்கரி குயினின் குரல் பாதியிலேயே 'கட்' ஆனது.

எக்கச்சக்க கோபத்தோடு 'படக்' என திரும்பினேன் நான். என் முதுகுக்குப் பின்னால் கையில் ரிமோட்டோடு என்னவர்!

"நியூஸ்...." இரத்தினச்

பராத்தா

வர்ஷா

சுருக்கமாக சொன்னார்.

"ஒரு ரெண்டு செகண்ட் அந்த குக்கரி ஷோ வைங்களேன். அந்த பராத்தா ரகசியத்தை மட்டும் கேட்டுடறேன். அப்புறமா நியூஸ் மாத்திக்குவீங்க..." 'மெத் மெத்' பராத்தாவைப் பரிமாறி, அவரைப் பரவசப் படுத்தும் கனவோடு கெஞ்சினேன் நான்.

'சர்ர்...' என நொடியில் ஸ்ருதி ஏறியது அவருக்கு.

"எப்பவும் சமையலும், சீரியலும்தானா? எலெக்ஷன் வரப் போகுது. நாடே பரபரன்னு இருக்கு. நீயென்ன டான்னா பராத்தா, பக்கோடான்னு பேசிக்கிட்டு... கொஞ்சங்கூட அரசியல் அறிவே இல்லாம..."

சுள்ளென சிடுசிடுத்த அவரின் குரலில் டன் கணக்காக உரசிப் பச்சை மிளகாய்!

பராத்தா ரகசியம் கை வராமல் (காதில்? வராமல்) போனதில் வெகு எரிச்சலிலிருந்த நானும் பதிலுக்குக் கோபமாகக் கத்தப் போனேன். ஆனால் கத்தவில்லை.

'வணக்கம், இன்றைய முக்கியச் செய்திகள்...' என்று ஆரம்பித்து விட்டார்களே டீவியில்? அந்த வார்த்தைகளுக்குப் பின் நான் ஆத்திரமாகப் பேசினாலும், ஆசையாகக் கொஞ்சினாலும் அவர் கவனிக்கப் போவதில்லை. வீணாகப் பேசி எனர்ஜியை வேஸ்ட் செய்வானேன் என்று, கப்பென்று வாயை மூடிக் கொண்டு கம்மென்றிருந்தேன்.

வாய் கம்மென்றிருந்தாலும் மனசு கம்மென்றிருக்கவில்லை.

'கொஞ்சம் கூட அரசியல் அறிவே இல்லாமல்...' என் கணவர் சொன்ன வார்த்தைகள் என் தன்மான உணர்ச்சியைத் தூண்டோ தூண்டென்று ஒரேயடியாகத் தூண்டி விட்டது.

'அதென்ன அரசியல்? அப்படியென்ன அதிமுக்கிய தேர்தல்? மெத் மெத் பராத்தாவை விட அதிலென்ன இருக்கிறது சுவாரஸ்யம்?' மூளை குறுகுறுவென்றிருந்தது.

அந்த நொடியே என் அரசியல் அறிவு வேட்டையைத் தொடங்கி விட்டேன் நான். என் காதுகளை தொலைக்காட்சி அறிவித்துக் கொண்டிருந்த செய்திகளுக்குத் தாராளமாகக் கொடுத்தேன்.

"............... கட்சிக்கும், ...கட்சிக்கும் கூட்டணி உறுதி. கட்சித் தலைவர்கள் அறிவிப்பு."



"அ.ஆ.இ.ச. கட்சி இதுவரை இருந்த கூட்டணியிலிருந்து விலகி உ.ஊ.எ.ஏ. கட்சியோடு கூட்டணி அமைத்துள்ளது."

"க.ங.ச.ஞா. கட்சியும், ட.ண. த. நா. கட்சியும் வருகிற தேர்தலில் தொகுதி உடன்பாடு செய்து கொள்ளும் என்றும் கட்சித் தலைவர்கள் அறிவித்துள்ளனர்."

முழு செய்திகளையும் கேட்ட எனக்கு ஜெயிண்ட் வீலில் முழுக்க மூன்று சுற்றுச் சுற்றி விட்டு இறங்கியது போலிருந்தது. ஒரே தலை சுற்றலாக!

கூடவே வருத்தமாக இருந்தது. ச்சே.... அரசியல் பற்றி எதுவுமே தெரியவில்லையே எனக்கு? ஒன்றுமே புரியாத மடசாம்பிராணியாக இருக்கிறேனே நான்? நினைக்க நினைக்க அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

"நீங்க சொன்னது சரிதான். எனக்குக் கொஞ்சம் கூட அறிவே இல்லை.." விழியோரம் நீர் துளிர்க்கப் புலம்பினேன் நான்.

'வழக்கமாக, வைர நெக்லெஸ், பட்டுப் புடவை மாதிரியான சமாச்சாரங்களுக்குத் தானே அழுவாள் இவள்? இப்போது டி.வி. நியூஸ் கேட்டு அழுகிறாளே?' என்று திகைப்படைந்து என்னை வெகு குழப்பத்தோடு பார்த்தார் என் கணவர்.

பிறகு, சட்டென சமாளித்துக் கொண்டவர், "அரசியல், ஆரம்பத்தில் இப்படி குழப்பமாத் தான் இருக்கும் ராதா! பழகப் பழகச் சரியாயிடும். உனக்கு ஏதாவது சந்தேகம்னா என்னைக் கேளு. நான் சொல்றேன்" என்றார்.

நானும் எனக்குத் திடீரென வந்த அழுகையை அதைவிட திடீரென நிறுத்திக் கொண்டு, அவசர அவசரமாக கண்களையும் துடைத்துக் கொண்டு, எனது முதல் கேள்வியைக் கேட்டேன் நான்.



குழந்தைகள் வாழைப் பூவில் எது செய்தாலும் சாப்பிடுவதில்லை. எனவே அடை மாவில் வாழைப் பூவைப் போட்டு நன்றாக அரைத்து விட்டேன். அடை சூப்பர் மொறு மொறுப்பாக வந்தது. குழந்தைகளும் மெத்தென்ற மொறுமொறு அடையை விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

"கூட்டணின்னா என்ன?"

"ரெண்டு மூணு கட்சிகள் ஒண்ணா சேர்ந்து ஒரே ஒரு வேட்பாளரை நிறுத்தி கூட்டணிகள் கட்சி அந்த ஒரு வேட்பாளருக்கே வோட்டுக் கேட்கறது..." நிதானமாக விளக்கினார் அவர்.

"அப்போ, தொகுதி உடன்பாடுன்னு சொல்றாங்களே.. அது என்ன?"

"அது கட்சிகளுக்கு நடுவே செஞ்சுக்கிற ஒரு விதமான அட்ஜஸ்ட்மெண்ட்..."

"கூட்டணி மாதிரியேவா?"

"இல்லை ராதா, இது வேற.. அது வேற..."

"அப்போ தொகுதி உடன்பாட்டில் ஒவ்வொரு கட்சியும் வேற வேற வேட்பாளரை நிறுத்துவாங்களா?". தணியாத அறிவுத் தாகத்தோடு கேட்டேன் நான்.

பதிலுக்கு அவர் என்னைக் குழப்பமாகப் பார்த்தார். அவருக்கும் குழம்ப ஆரம்பித்ததா?

"தொகுதி உடன்பாட்டிலும் ஒரே ஒரு வேட்பாளர்தான். ஆனால் இது வேற. கூட்டணி வேற. இரண்டும் வேற வேற. இரண்டுக்கும் வித்தியாசமிருக்கு புரியுதா?"

"ஓ.. நல்லாப் புரியுதே!" அவரது கேள்விக்கு பலம்ம்ம்மாக.. தலையை ஆட்டினேன் நான்.

உண்மையில் எனக்கு இந்த அரசியலில் எதுவுமே புரியவில்லை.

ஒருநாள் ஒரு கலரில் துண்டு போட்டுக் கொண்டு ஒருவரைத் திட்டிக் கொண்டிருந்தவர், மறுநாள் வேறு கலரில் துண்டை மாற்றிப் போட்டுக் கொண்டு அதே மனிதரை பாராட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்.

"ஏன் இப்படி பண்றார்?" இவரைக் கேட்டால்,

"கூட்டணி மாறிடுச்சில்லே!" என்கிறார்.

"ஏன் மாறிடுச்சு?" அறிவின் ஆரம்பமே ஏன் என்று கேட்பதில்தானே இருக்கிறது? எனவே நானும் என்னுடைய 'ஏன்' கேள்வியை விடாமல் கேட்டால், "அந்தக் கூட்டணியை விட இந்தக் கூட்டணியில் சீட் அதிகமாகக் கொடுக்கிறதால் அவர் இந்தக் கூட்டணிக்கு வந்துட்டார்.."

அடக் கடவுளே! கூட்டணி என்பதெல்லாம் கட்சிகளின் கொள்கையைப் பொறுத்து அமைவது என்று நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால், அது ஏதோ சீட் எண்ணிக்கை சம்பந்தப்பட்ட சமாச்சாரமாக அல்லவா இருக்கிறது?

வெண்டைக்காய் விதைத்தால் சுண்டைக்காய் காய்ப்பது மாதிரி எல்லாமே ஏடாகூடமாகத்தான் இருக்கிறது இந்த அரசியலில்!

பாருங்களேன், போன தேர்தலின் போது இவர் அவரை அடித்தார். இந்த எலெக்ஷனில் இவர், அவர் இருவரும் சேர்ந்து வேறு ஒருவரை உதைக்கிறார்கள்.

நேற்று அவர் காலில் இவர் விழுந்தார். இன்று இவர் காலில் அவர் விழுந்து கொண்டிருக்கிறார். போன வாரம், 'எம்மதமும் சம்மதம்' என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தவர், இந்த வாரம், 'இதுதான் உசத்தி' என்று ஒரு மதத்தைப் பற்றிச் சொல்கிறார்.

காலைச் செய்திகளில், 'ஜாதிகள் இல்லையடி பாப்பா' என்றவர்கள், மாலைச் செய்திகளில் 'எங்கள் ஜாதி வோட்டு எங்களுக்கே...!' என்று முழங்குகிறார்கள். மற்ற ஜாதிக்காரர்களிடம் சவால் விடுகிறார்கள். இந்த அரசியல்வாதிகள் பேசுகிற பேச்சால் 'இவர்கள் என்ன ஜாதியாக இருக்கும்?' என்று இதுவரை நான் யோசித்தேயிராத எதிர்வீட்டார் என்னை முறைப்பது மாதிரி தெரிகிறது.

அரசியலுமாச்சு, புண்ணாக்குமாச்சு என்று கையைக் கழுவ நினைத்தால், இவரானால், "நம்மை ஆளப் போறவங்களைப் பத்தி தெரிஞ்சுக்க வேண்டியது நம்ம கடமை" என்று உசுப்பேற்றுகிறார்.

எனக்கானால் என்ன முயற்சித்தும் அரசியல் பிடிபடவே மாட்டேன் என்கிறது.

இரண்டு நாள் கழித்து வாபஸ் வாங்கித் தொலைப்பதற்கு எதற்குத்தான் வேலை மெனக்கெட்டு வேட்புமனு தாக்கல் செய்கிறார்களோ இந்த மகானுபாவர்கள்?!

மனசுக்குள் அரசியல் மேல் அவ்வளவாக அபிப்ராயம், பிரியம், ஆர்வம் என எதுவுமே இல்லாவிட்டாலும்,

"அவருக்கு சீட் கொடுக்காம இவரைப் போய் நிக்க வச்சிருக்காங்களே..."

"நினைச்சேன். அதே மாதிரி அந்த சினி ஆர்ட்டிஸ்ட்டுக்கு அந்த சீட்டைக் கொடுத்துட்டாங்க..."

"இந்த சீட் இவருக்கா? பின்னே யாருக்குக் கொடுப்பாங்க? அவர்தான் அந்த ஜாதிக்காரராச்சே..." இப்படியாக என் கணவர் அவ்வப்போது வெளியிடுகிற மதிப்பு மிகுந்த கருத்துக்களால் உந்தித் தள்ளப்பட்டு, நானும் என்னுள் புதிதாகப் பிறந்திருந்த அரசியல் ஞான ஊற்றை வெளிப்படுத்தியே தீர்வது என்கிற பரபரப்போடு,

"இந்தக் கட்சி பரவாயில்லையே? தனியா தேர்தலை ஃபேஸ் பண்றாங்களே? இப்படித்தான் இருக்கணும்!" என்றேன் பெருமிதமாக!

"ஆமாம். எல்லாம் எலெக்ஷன் ஸ்டண்ட். ஜெயிச்சதுக்கப்புறம் பாத்துக்கலாம்னு இருப்பாங்க..." என் பெருமிதத்தைக் குலைத்தார் இவர்.

"தனியாப் போட்டியிடுவாங்க. ஜெயிச்சதும் யார் பதவி கொடுக்கிறார்களோ அந்தப் பக்கம் தாவிடுவாங்க" என்றார் கூலாக!

எனக்கோ பக்கென்றிருந்தது.

"கட்சித் தாவல் தடுப்புச் சட்டமெல்லாம் இருக்கே. அதெல்லாம் எதுக்காம்?" ஜனநாயகத்தின் மேல் நம்பிக்கையோடு கேட்டேன்.

"ஒட்டுமொத்தக் கட்சியே கூட்டணி மாறினா அந்தச் சட்டம் எல்லாம் ஒண்ணும் பண்ணாது..."

ஒருத்தருக்கு எதிராகப் பேசி மக்களிடமிருந்து வோட்டை வாங்கிக் கொண்டு, மறுபடி எதிர்த்தவரிடமே போய்ச் சேர்ந்து கொள்வார்களாமே! என்ன இழவு அரசியல்டா இது?

எரிச்சல் ப்ளஸ் கோபம் ப்ளஸ் நாட்டைப் பற்றிய கவலை எல்லாம் வந்தது எனக்கு. உடனே எனக்குள் ஒரு தீர்மானம் போட்டுக் கொண்டேன். அரசியல் பக்கமே தலை வைக்கக் கூடாது என்றுதானே தீர்மானம் போட்டிருப்பேன் என்று நினைக்கிறீர்கள்? அதுதான் இல்லை.

எப்போதும் இல்லையென்றாலும், அவ்வப்போதாவது அரசியல் பக்கம் தலையை வைத்துப் படுக்க வேண்டும் - இதுதான் எனக்கு நானே அளித்துக் கொண்ட இந்த வருஷத்து தேர்தல் வாக்குறுதி!

அரசியல்வாதிகளை நாம் கவனிப்பதேயில்லை, கண்டுகொள்வதேயில்லை என்பதால்தான் அந்த புண்ணியவான்களுக்கு நம் மேல் இவ்வளவு அலட்சியம்.

நாம் எப்படி ஏமாற்றப்படுகிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால்தானே, நாம் ஏமாந்து கொண்டேயிருப்பதை நிறுத்தவும், தடுக்கவும் அதை மாற்றவும் முடியும்? என்ன நான் சொல்வது?

என்னது? ஜெயிண்ட் வீலில் சுற்றியது போல் இருக்கிறதா? கவலைப்படாதீர்கள். அரசியல் ஆரம்பத்தில் அப்படித்தான் இருக்கும். பழகப் பழகச் சரியாகிவிடும்.

அப்புறம், நீங்கள் எனக்கொரு உதவி செய்ய வேண்டுமே? குக்கரி குயின் அவர்கள் சொன்ன அந்த பராத்தா ரகசியத்தை கேட்டிருப்பீர்கள் தானே? அதை எனக்கும் கொஞ்சம் சொல்லுங்களேன்! முடியாதா? ஏன்? ஓஹோ...! உங்கள் வீட்டு டி.வி.யிலும் சானல் மாறிவிட்டதாக்கும்?

உளுந்தை அரைத்தது போதும் என்று கண்டு பிடிக்க தண்ணீரில் உளுந்து அரைத்த மாவை ஒரு துளி போட்டுப் பார்த்தால் அது மிதக்கும். அதுவே சரியான பதம் என்று என் பாட்டி சொன்னார்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





தனியாக இருக்கும் பெண் என்றாலே இந்த சமூகத்தில் ஒரு கேள்விக்குறியாகத்தான் பார்க்கின்றார்கள். அவள் என்னதான் அதிகம் படித்திருந்தாலும், திறமை மிக்க வளாக இருந்தும், உயர் பதவி வகித்தாலும் 'சிங்கிள் வுமன்' என்றவுடனேயே அவளைப் பற்றிப் பலவிதமாக கற்பனை பண்ணிப் பார்க்கும் பழக்கம் நிலவி வருகிறது. கணவனை இழந்த பெண்ணிற்குக் கிடைக்கும் அங்கீகாரம், மரியாதை, கௌரவம்

நாங்கள் ஏன்

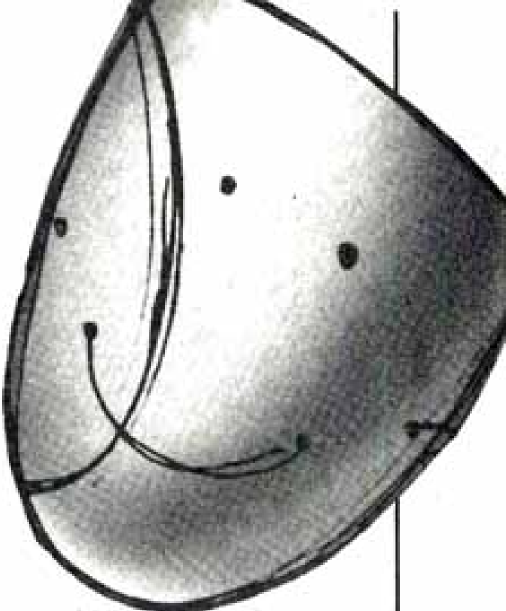
ஒரு 'விவாகரத்து பெற்றவளுக்குக் கிடையாது' என்பது சிங்கிள் வுமன்களின் பொதுவான ஆதங்கம்!

பெங்களூரில் 'விமன் எம்பவர்மென்ட்' (WE) என்ற பெயரில் ஒரு அமைப்பு சில வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது. சுமார் முப்பத்தியிரண்டு அங்கத்தினர்களைக் கொண்ட இந்த அமைப்பில் டாக்டர்கள், வக்கீல்கள், ஆசிரியைகள், சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட், விஞ்ஞானி... என பல்வேறு துறையைச் சேர்ந்த சிங்கிள் வுமன்கள் அடக்கம். இவர்களின் வயது முப்பதுக்கு மேல்.

"இந்தச் சமூகத்தில் விதவைகள் பகிஷ்கரிக்கப்படுகிறார்கள். விவாகரத்து பெற்ற பெண்களையோ சந்தேகத்துடனும் ஏளனத்துடனும் பார்க்கிறார்கள். பல பெண்கள் திருமண பந்தத்தில் இருந்து கொண்டே கஷ்டமாகக் காலத்தை கடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அல்லது தன் சோகத்தை யாருடன் பகிர்ந்து கொள்வது என்று தெரியாமல் கண்ணீருடன் தவிக்கிறார்கள்.

'வீ' இதுபோன்ற பெண்களுக்காகவே அமைக்கப்பட்டது. இங்கு துயருற்ற பெண்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லி சரியான முறையில் வழிநடத்துவதற்கென கவுன்சிலர்கள் இருக்கிறார்கள். இங்கு ரகசியங்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. சங்கோஜமில்லாமல், தயக்கமில்லாமல் தாம்பத்திய முறைகேடுகளைச் சொல்லலாம். நக்க

சோகம் தாக்க வேண்டும்?



ஆலோசனை வழங்கப்படும்" என்கிறார் உறுப்பினர் சந்தியா ஜெயின்.

இதிலிருக்கும் அனைத்து உறுப்பினர்களுமே தனித்து வாழும் பெண்கள். பெற்றோர், கணவன் அல்லது புக்ககத்து மனிதர்கள் என்று யாருடைய உதவியும் பாதுகாப்பும் இல்லாமல் சொந்தக்காலில் தன்னம்பிக்கையுடன் நிற்கும் பெண்கள்.

"நான் என் கணவரை ஒரு விபத்தில் பறிகொடுத்து விட்டேன். எனக்கு ஒரு மகன் இருக்கிறான். நான் தனியாகத்தானிருக்கிறேன். நர்ஸரி ஸ்கூல் வைத்து நடத்துகிறேன். நான் என்ன பண்ண வேண்டும், இனி எங்கு இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி நானேதான் யோசித்து முடிவெடுக்க வேண்டுமே தவிர என் பெற்றோர்கள் மற்றும் சகோதரர்கள் அல்ல. தனித்து வாழ ஒவ்வொரு பெண்ணும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் என் பெற்றோர் எனக்கு அனுமதி தரவில்லைதான். ஆனால் இப்போது அவர்களே என்னைப் பார்த்து பெருமைப்படுகின்றனர்," என்கிறார் நீனா.

'வீ' என்ற அமைப்பு மூன்று வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது. மாதமிரு முறை பெண்கள் சந்தித்துப் பேசி மகிழ்கின்றனர். ஒவ்வொரு மாதத்தின் முதல் புதன் கிழமையும் சிறுசேமிப்பு, சட்ட உரிமைகள், பெண்களின் பிரச்சினைகள் என சம்பந்தப்பட்ட துறையிலிருந்து நிபுணர்களைக் கூப்பிட்டு உரையாற்றச் சொல்கிறார்கள்.



"ஒவ்வொரு மாதமும் பிக்னிக், சினிமா, ஷாப்பிங் என்று ஜாலியாக நாங்கள் போவதுண்டு. நாங்கள் எதற்கு முகத்தைத் தொங்க போட்டுக் கெண்டு ஏதோ மிகப் பெரிய சோகம் வந்தாற்போல் மூலையில் ஒதுங்க வேண்டும்?" என்கிறார் சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்டான ஜெயஸ்ரீ.

"தனியாக இருப்பதென்பது மிகவும் கஷ்டமான ஒரு விஷயம். ஆனால் அதையும் நாங்கள் ஒரு சவாலாகவே எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். சில மாதங்களுக்கு முன்னால் ஒரு ஆங்கில தினசரியில் எங்கள் அமைப்பைப் பற்றிய கட்டுரையின் முடிவில் எங்களிலிருந்து சில உறுப்பினர்களின் தொலைபேசி எண்களை கொடுத்திருந்தார்கள், திசை தெரியாமல் துயரத்தில் வாடும் பெண்கள் எங்கள் அமைப்பில் சேருவதற்

கென.

ஆனால் நடந்தது வேறு. இரவு பூரா இம்சைதான். ஏதோ தனியாக இருக்கும் பெண்கள் என்றால் 'என்ன வேணா' பண்ணுவாங்க என்று இந்த ஆண்கள் நினைக்கிறார்கள். இவர்கள் 'அவைலபிள்' என்று அசிங்கமாக நினைக்கிறார்கள். இப்படித்தான் ஒரு நபர் எனக்கு ஃபோன் போட்டு கன்னா பின்னாவென்று பேசினார். நான் நிதானமாகக் கேட்டு விட்டு உங்களுக்கு ஏதேனும் 'சைல்ட்ஹுட் ப்ராப்ளமா' என்று கேட்டேன். ஆமாம் என அவரும் ஒப்புக் கொண்டு என்னிடம் மனப்பூர்வமாக மன்னிப்பும் கேட்டார்.

அலுவலகங்களிலும் தனியாக வாழும் பெண்களிடம் பல ஆண்கள் ஒழுங்காக நடந்து கொள்வதில்லை. அவள் காதுபட ஏ ஜோக் சொல்வது, ஹோட்டலுக்கு வர்றியா எனக் கேட்பது இப்படி...

சில நாட்களுக்கு முன்னால் எனக்கு லோன் வேண்டியிருந்தது. மிகப் பிரபலமான அந்தத் தனியார் வங்கிக்குப் போனேன். படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் போது சிங்கிள் வுமன் என்றவுடன் என் லோனை நிறுத்தி விட்டார்கள். இழுக்கடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இத்தனைக்கும் நான் ஒரு பொறுப்பான பதவியில் இருந்து கொண்டு கைநிறைய சம்பாதிக்கிறேன். இதே ஒரு ஆண் தனியாக இருந்தால் அவனுக்கு லோன் தராமல் இருப்பார்களா? இல்ல கேள்வி மேல கேள்விதான் கேட்பார்களா?'' கொதித்துப் போய்க் கேட்கிறார் ஜெயஸ்ரீ.

இங்கு நாம் சந்தித்த பல உறுப்பினர்கள் தன் கடந்த கால வாழ்க்கையைக் கூற மறுத்து விட்டனர். கசப்பான சோகமான வாழ்க்கையை மறந்து ஒரு புது வாழ்வு வாழ ஆரம்பித்திருப்பதாகக் கூறினார்கள். மிகச் சமீபத்தில் ஐம்பத்தி ஐந்து வயதான ஒரு பெண் உறுப்பினர் திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறாராம். முகம் வழிய சந்தோஷத்துடன் கூறினார்கள். ஆனால் அவர் இனிமேல் உறுப்பினராக இருக்க முடியாது. இது வெறும் தனித்து வாழும் பெண்களுக்கெனவே நிறுவப்பட்ட அமைப்பு என்கின்றனர் இப் பெண்கள்.

"நாங்கள் இப்போது தனியாக வாழ ஆரம்பித்த பிறகுதான் தைரியமே வந்திருக்கிறது. நாங்கள் ஆண்களுக்கு எதிரி கிடையாது. பெண்ணுரிமை பேசிக் கொண்டு உள்ளாடையை எரிக்கும் ரகமும் அல்ல. எங்களுக்கு வேண்டியதெல்லாம் எங்களுக்கு நியாயமாகக் கிடைக்க வேண்டிய உரிமை, கௌரவம், மற்றும் எங்களுக்கென்று ஒரு இடம்'' என்கிறார் சந்தியா.

ஒவ்வொரு ஊரிலும் கிராமத்திலும் இதைப் போன்ற பெண்ணுரிமை அமைப்புக்கள் வரவேண்டுமென்பதே இப் பெண்களின் அவா. இவ்வருடம் சர்வதேச பெண்ணுரிமை (விமன் எம்பவர்மெண்ட் இயர்) ஆண்டாக கொண்டாடுவதினாலும் இப் பெண்களுக்கு ஏக குஷி.

தனியே வந்த பிறகுதான் சங்கீதத்தை ரசிக்க முடிகிறது, பாடிப் பார்க்க முடிகிறது, பூக்களை, மழையைப் பார்த்து சந்தோஷப்பட முடிகிறது. தன் விருப்பு வெறுப்புக்கேற்றவாறு செயல்பட முடிகிறது. சுதந்திரமாக செயல்பட முடிகிறது... என்றெல்லாம் இச் சகோதரிகள் சொல்லிக் கொண்டே போகிறார்கள்.

— லதா சேகர்

விடுமுறையில் ஊருக்குச் செல்லும் போது அவரவர்களுடைய பையை (உணவு, சிறு துண்டு, வாட்டர் பாட்டில் மற்றும் ஏதாவது ஸ்நாக்ஸ்) தனியாகக் கொண்டு சென்றால், 'உனக்கும் சேர்த்து நானே லக்கேஜ் தூக்க வேண்டியிருக்கு' 'என் பங்கையும் சேர்த்து சேர்த்து அவனே தின்னுட்டான்' 'எனக்குத் தண்ணியே இல்லை!' என்பது போன்ற அவஸ்தைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- ஆர். கீத்மாலா.







நாங்க செஞ்சாச்சு,

நீங்க...?

நான் தினமும் ஊட்டியில் ஜே.எஸ்.எஸ். இயற்கை நல மருத்துவமனையில் யோகாசனப் பயிற்சிக்கு செல்வது வழக்கம். அங்கு குஜராத்தை சேர்ந்த ஆனந்குப்தா என்பவர் தனது ஜப்பானிய மனைவி, மகள், மகன், மகனின் ஜப்பானிய சினேகிதன் ஆகியோருடன் யோகாசன பயிற்சி பெறவும் இயற்கை முறைசிகிச்சை பெறவும் தங்கியிருந்தார். தான் ஜப்பானில் டோக்கியோவிற்கு அருகில் ஒரு கிராமத்தில் இந்திய மஞ்சள், மிளகு, தேயிலை, காப்பி போன்ற பொருட்களை வியாபாரம் செய்து வருவதாகவும் தனது மகன் ஊட்டியில் படிப்பதால் மகனையும், ஊட்டியையும் பார்க்க வந்ததாக தெரிவித்தார்.

பேசும்போது அவர் நீலகிரி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் சுப்ரியாசாஹுவை வாயார பாராட்டினார். காரணம் நீலகிரியில் பிளாஸ்டிக் பை உபயோகிக்க மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் தடை விதித்திருப்பதற்காக. கடந்த டிசம்பர் மாதம் ஊட்டி வந்திருந்ததாகவும், பழக்கடைகளில் பிளாஸ்டிக் பையில் பழங்கள் விற்பனை செய்து கொண்டிருந்ததாகவும் இந்த முறை வந்தபோது அவ்வாறு விற்பனை செய்யாதிருந்ததை கண்டதும் கலெக்டரை வெகுவாக பாராட்டினார்.

நான் மிகவும் பெருமையுடன் நாங்கள் தற்போது பிளாஸ்டிக் பை உபயோகிப்பதில்லை என்றும் செய்தித்தாளால் செய்த பேப்பர் பேக்குகளை உபயோகிப்பதாகவும் தெரிவித்தேன். அதற்கு அவர் கூறிய பதில் என்னை வியப்பில்

ஆழ்த்தியது.

"நீங்கள் பேப்பர் பேக் உபயோகிக்க வேண்டுமானால் கூட காகிதம் தயாரிக்க ஒரு மரத்தை வெட்ட வேண்டும். பல வருடம் வளர்த்த மரத்தை வெட்டிக் காகிதம் செய்வதை விட ஏன் துணியால் செய்த பையை உபயோகிக்கக் கூடாது? மேலும் குஜராத்திலும், தமிழ் நாட்டிலும் பருத்தி வருடம் மூன்று முறை உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. ஏன் அதனை உபயோகிக்கக் கூடாது?" என்று கூறி தனது கதர் சட்டை, கதர் பைஜாமா, கதர் சால்வை ஆகியவற்றைப் பெருமையுடன் காண்பித்தார்.

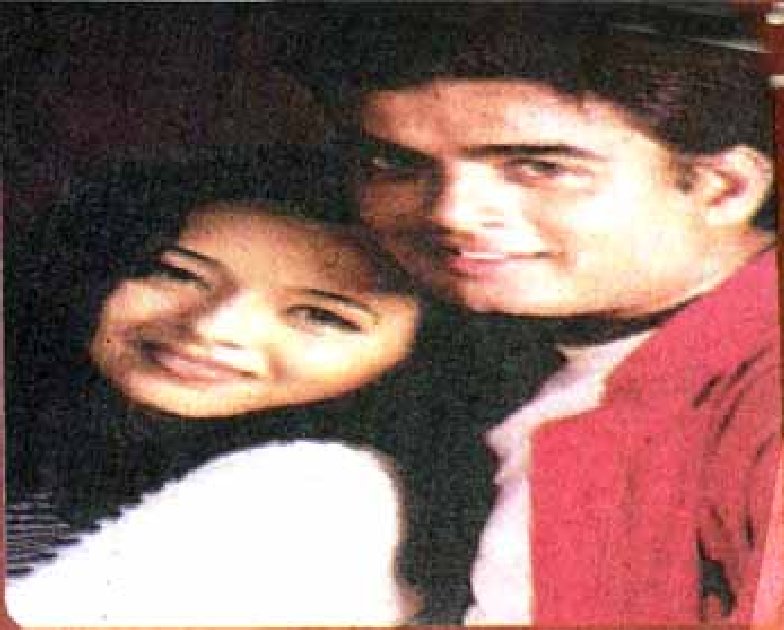
நீலகிரியில் பிளாஸ்டிக் பேக்கிற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்த பெண்மணியைக் கண்டு பாராட்ட விரும்பினார். அவரின் கோரிக்கையின்படி ஒரு திங்கள் கிழமை காலை மாவட்ட ஆட்சியரைச் சந்திக்க என் கணவர் ஏற்பாடு செய்தார். மாவட்ட ஆட்சியரைச் சந்தித்ததும் அவரைப் புகழ்ந்து தள்ளிவிட்டு அலுவலக ஊழியர்களுக்கு இனிப்பை எக்கச்சக்கமாக வழங்கிவிட்டு சென்றதாகக் கேள்விப்பட்டேன்.

நல்ல காரியம் செய்பவர்களை ஊக்குவித்தால் அவர்கள் எவ்வளவு உற்சாகத்துடன் மேலும் செயல் படுவார்கள் என்பதற்கு உதாரணம் தற்போது நீலகிரி மாவட்ட ஆட்சியர் பிளாஸ்டிக்கிற்கு மாற்றாக பயன்படுத்த வேண்டிய பொருளைப் பற்றி ஆராயும் பொருட்டு அரசு அலுவலர்கள், பல்வேறு தொண்டு நிறுவனங்கள் அடங்கிய ஒரு பெரிய நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்து அதுவும் நடைபெற்று முடிந்துள்ளது.

நம்மூர் மணவிழாக்களில் துணிப் பையில் தேங்காய்ப்பழம் கொடுக்கும் முறையை மீண்டும் பின்பற்றினால் மிகவும் நல்லது. எங்கள் ஊரில் பிளாஸ்டிக் பைக்குத் தடை விதித்தாயிற்று. உங்கள் ஊரில்?

— ஊட்டி மாலதி

மின்னலே தந்த அதிர்ச்சி



நான் பார்த்த ஒரு திரைப்படம் எனக்கு ஏற்படுத்திய அதிர்ச்சியை உங்களிடம் கூறலாம் என்று இக் கடிதத்தை எழுதுகிறேன்.

சமீபத்தில் வெளியாகி இளைஞர்களிடையே பெரும் வரவேற்போடு ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இப்படத்தின் (மின்னலே) கதாநாயகன் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளவிதமே எனக்கு மிகவும் வருத்தத்தைத் தந்தது.

தாத்தா கஷ்டப்பட்டு உழைத்து அனுப்பும் பணத்தில் படிக்கும் இவன் செய்யும் அட்டூழியங்களே படத்தின் முன்பாதியின் பெரும் பகுதி. கேள்வித்தாள் விற்பனை, நன்றாகப் படிக்கும் மாணவனை அசிங்கமாகச் சீண்டுவது, வார்டன் வீட்டுச் சுவற்றில் ஆபாசமாக எழுதுவது இவையே கதாநாயகனின் குணங்களாகக் காட்டப்படுகின்றன. அவனுடைய தாத்தாவோ,

"ஒரு பெண்ணை அழைத்துக் கொண்டு சினிமாவோ, டிஸ்கோவோ போங்கள். ஆயிரம் என்ன பத்தாயிரம் நான் தருகிறேன்" என்கிறார். அது மட்டுமா? வேறொருவனுக்கு நிச்சயம் செய்யப்பட்ட பெண்ணை ஆள் மாறாட்டம் செய்து ஏமாற்றவும் வழிசொல்லித் தருகிறார்.

என்ன சொல்ல வருகிறார் இந்த டைரக்டர்? ஒரு வன் ஒரு பெண் மீது ஆசைப்பட்டால் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்து அவளை அடைந்தே தீர வேண்டும் என்றா? இத்தனைக்கும் அவள் வேறொருவனுக்கு நிச்சயம் செய்யப்பட்டவள். அடுத்தவன் மனைவியை

அன்னையாக நினைக்க வேண்டாம். குறைந்த பட்சம் அடுத்தவர் உடைமைக்கு ஆசைப்படாமலாவது இருக்கலாமல்லவா?

பாலகுமாரன் தன்னுடைய, 'ஒரு முன்கதை சுருக்கம்' என்ற நூலில் எழுதியிருப்பார், அவர் 'கெட்டாலும் ஆண் மக்கள்' என்ற சிறுகதை எழுதிய போது ஜெயகாந்தன் அவரை வன்மையாகக் கடிந்து கொண்டாராம். "உன்னுடைய அக்காவிற்கோ தங்கைக்கோ இப்படி ஓர் நிலை ஏற்பட்டால் இதுவே உன் தீர்ப்பாக இருக்குமா? எழுதும் முன் அப்படி யோசி" என்றாராம்.

இந்தப் படத்தைப் பார்த்ததும் எனக்குள் இதே கேள்வி எழுந்தது. இந்தப் பட இயக்குனரின் சகோதரியை அல்லது மகளை ஒருவன் இப்படி ஏமாற்றினால், அவன் அவள் மீது கொண்ட காதலினால்தான் அப்படிச் செய்தான் என்று அவனுக்கே திருமணம் செய்து கொடுத்து விடுவாரா?

மேலும் கல்லூரிப் பருவம் என்பதே கட்டுக்குள் வர மறுக்கும் பருவம். தான் செய்வதே சரி என்று சாதிக்கத் தோன்றும். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்று கிளர்ச்சியூட்டும் பருவம். அந்தச் சமயத்தில் எட்டு பேப்பர் அரியர்ஸ் வைத்திருப்பது பெரிய சாதனை என்பது போல சித்தரிக்கப்படுவது தவறான முன் உதாரணமாக அமையாதா? தன் செயலுக்குக் கதாநாயகன் கூறும் சமாதானம் - "பொறுப்பா இருக்க வேண்டிய நாட்கள் இருக்கவே இருக்கிறது. படிக்கிற வயசில் ஜாலியா என்ஜாய் பண்ண வேண்டும்."

மோகன்தாஸ் என்னும் சிறுவன் பார்த்த ஹரிச்சந்திரா நாடகம் அவனுக்குப் பொய் பேசாமல் இருக்க வேண்டும் என்னும் எண்ணத்தை ஏற்படுத்தியது போல, இப்படிப்பட்ட படங்களைப் பார்க்கும் மாணவர்கள் மனதில் படிக்கும் வயசில் ஜாலியாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றி விட்டால்...? எனக்கு நினைக்கவே கதிகலங்குகிறது.

நான் மாலைக் காட்சிக்குச் சென்றிருந்தேன். மதியக் காட்சி முடிந்து வந்த கும்பலில் பெரும்பான்மைக்கும் மேல் இளைஞர்கள். மருந்துக்கும் ஒரு நடுத்தர வயது ஆசாமி கிடையாது. பெண்களை ஒரு கை விரலால் எண்ணி விடலாம். என் சகோதரி இதே படத்தைப் பார்க்க வேறொரு தியேட்டரில் பகல் காட்சிக்குச் சென்றிருந்தாராம். அதில் முழுக்க முழுக்கக் கல்லூரி மாணவர்கள் மற்றும் சில மாணவிகள். பாடல் காட்சிகளில் எழுந்து நின்று ஒரே ஆட்டம். "எங்களால் படத்தைப் பார்க்கவே முடியவில்லை" என்றார்.

இலக்கியமோ, திரைப்படமோ அதன் வெற்றி வாசகர்கள்/ரசிகர்கள் எவ்வளவு தூரம் கதாபாத்திரத்தோடு தன்னை ஒப்பிட்டு திருப்தி காண்கிறார்கள் என்பதில்தான் உள்ளது. அப்படியென்றால், இந்தப் படத்திற்கு வரும் இளைஞர் கூட்டம் என்னைக் கவலைப்படுத்துகிறது.

ஒருவேளை அவர்கள் வெறும் பொழுது போக்காகத்தான் இதை எடுத்துக் கொள்கிறார்களா? நான்தான், "இந்த மாணவர்களில் எத்தனை பேருடைய தாயார் தாலியை அடகு வைத்திருக்கிறாளோ? எத்தனை தந்தைமார்கள் பி.எஃபில் லோன் போட்டு தன் டிடனை தியாகம் செய்து பணம் கட்டியிருக்கிறார்களோ?" என்றெல்லாம் விபரீதமாகக் கற்பனை செய்து கொள்கிறேனா?

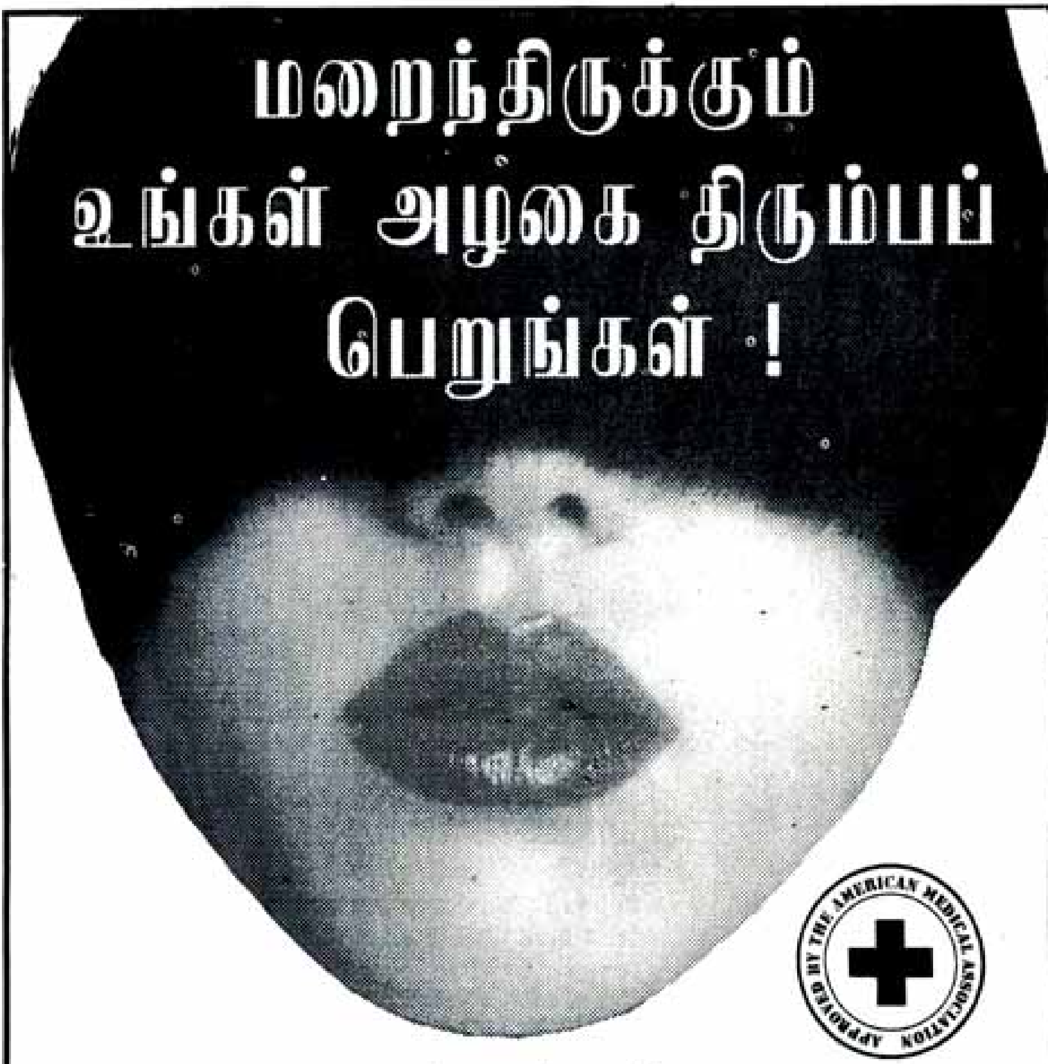
— பானு

கவசமாய்க் காக்கும் காகிதப் பூக்கள்



சுற்றுலா செல்ல இருப்பவர்களுக்கு இரண்டு விதமான கவலைகள் எப்பொழுதும் உண்டு. ஒன்று வீட்டுப் பாதுகாப்பு பற்றி, மற்றொன்று பத்திரமான பிரயாணத்தைப் பற்றி. இவை இரண்டையும் ஒருங்கே போக்குகிறது அன்னைக்குப் பிரியமான காகிதப் பூக்கள் (போகன்வில்லா பூக்கள்) சுற்றுலா கிளம்பும் முன் வீட்டில் வெள்ளை நிற காகிதப் பூக்களை வைத்து விட்டு, (என்னதான் பந்தோபஸ்து ஏற்பாடுகள் செய்திருந்தாலும் இதையும் செய்யுங்கள்) உங்களுடன் மஜந்தா நிற காகிதப் பூக்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள். வீடும், பிரயாணமும் முறையே பாதுகாப்பும், பத்திரமுமாக இருப்பது உறுதி.

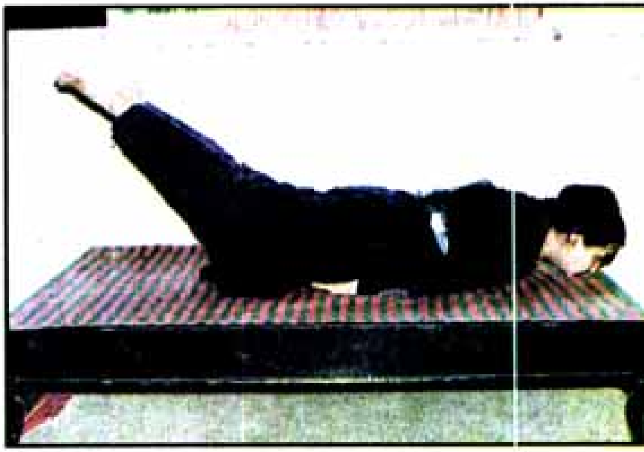
- சியாமளா ராஜகோபால்.


மறைந்திருக்கும்
உங்கள் அழகை திரும்பப்
பெறுங்கள் !
APPROVED BY THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION

மாதவிலக்கு வலி நீங்க..

ஒவ்வொரு பெண்மணிக்கும் தன் உடலில் உள்ள உறுப்புகளில் மதிப்பிட முடியாத அளவிற்கு பொக்கிஷமாக விளங்கும் உறுப்பு கருப்பை.இதனை எவ்வாறு பாதுகாக்க வேண்டும்? அதற்கு எளிய நான்கு யோகாசனப் பயிற்சியை அன்றாடம் செய்வது எப்படி? அதனால் என்ன பலன்கள் கிடைக்கும் என்று விவரமாக விளக்குகிறார் ஸ்வாமினி சத்யப்ரதானந்த சரஸ்வதி அவர்கள். இவர் சென்னையில் உள்ள யோகா மெடிடேஷன் கேந்திராவில் யோகாசன வகுப்புகளை நடத்துகிறார்.

“பூப்படைவது என்பது கருப்பை வளரத் தொடங்கி விட்டது என்பதன் அறிகுறியே. பின்னாளில் திருமணமான



• சலபாசனம்

பிறகு தாய்மை என்ற மிக உயர்ந்த ஸ்தானத்தை அவளுக்கு அளிக்கவல்ல உறுப்பு அதுவே. அதனால் முதல் முறையாக மாதவிலக்கு ஏற்படும் போது அந்த சிறு பெண் அதனை பயப்படாமல் ஏற்றுக் கொள்ள தாய் உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும். மாதா மாதம் ஏற்படும் அந்த நிகழ்ச்சி அவளது உள்ளுறுப்புகளைச் சுத்தப்படுத்தும் ஒரு பயிற்சியே என்று எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

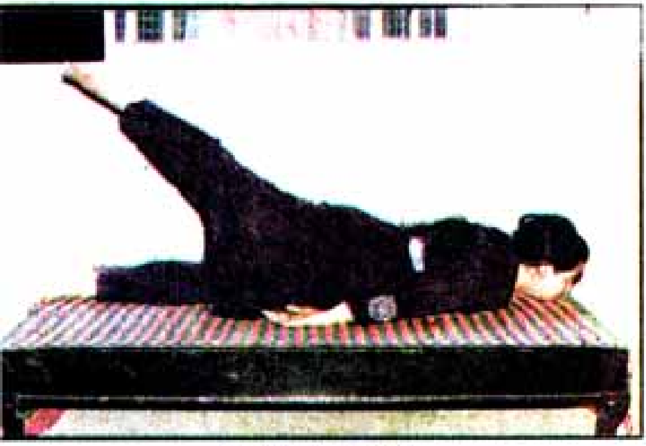


• சத்யப்ரதானந்த சரஸ்வதி

மாறாக பலர், “நல்ல பண்டிகை நாளில் வந்து விடப் போகிறது! பரீட்சை அதுவுமாக வரப் போகிறது! வீட்டில கல்யாணத்தின் போது உனக்கு நாளா?” என்று பயமுறுத்தி அதனை தள்ளிப் போட மாத்திரைகளை சாப்பிடப் பழக்குகின்றனர். இது

• பத்ர கோணாசனம் : நிலை 1





• அர்த்த சலபாசனம்

மிகவும் தவறு. இயற்கையின் நிகழ்ச்சிகளை மாற்ற யாருக்கும் உரிமை கிடையாது. இப் பழக்கத்தினை அவள் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்வாள். அதனால் பிற்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகள் பலப்பல.

அதே போல மாதவிடாய் சமயத்தில் சிறு பெண்கள் முதல் பெண்மணிகள் வரை அனைவரும் அதிகமாகக் கவலைப்படுவது, டென்ஷனாவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் உதிரப்போக்கு அதிகமாகும். இந்தச் சமயங்களில் ஏற்படும் வயிற்று வலியினை பலர் தவறு என்று அஞ்சுகின்றனர். எவ்வாறு ஈரத்துணியினை முறுக்கிப் பிழிந்து அதில் உள்ள தண்ணீரை வெளியேற்றுகிறோமோ, அதே போல் கருப்பையினை சுருக்கி, விரித்துப் பிழிவதைப் போல் கருப்பையில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் அசுத்தமான இரத்தத்தை வெளியேற்றுகிறது.

சிலருக்கு நடு வயதில் உதிரப்போக்கு மிகவும் குறைந்து போகிறது. அதற்குப் போதிய அளவு உடலுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படவில்லை என்பதே காரணம். முன்னாளில் வீட்டு வேலைகள் செய்ய உடலை வருத்திக் கொள்ள

• பத்ர கோணாசனம் - நிலை 2



வேண்டியிருந்தது. இந்நாளில் அநேக பெண்கள் நடத்தும் வசதியான வாழ்க்கை முறையில் உடலினை பயற்சி பெறச் செய்ய வீட்டு வேலைகள் போதுமானதாக இல்லை. எனவே கருப்பைக்கு பயிற்சி அளித்து அதனை



• சர்வாங்காசனம் - 1



• சர்வாங்காசனம் - 2

உறுதிப்படுத்தி, அதன் தசைகளை நல்ல நிலையில் வைக்க யோகாசனப் பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது.

கீழ்கூறியுள்ள நான்கு எளிய பயிற்சிகளை நல்ல முறையில் அன்றாடம் செய்வதால்

கருப்பை எந்தப் பிரச்னையுமின்றி உறுதியாக இருக்கும். கருப்பை நிலையிலிருந்து கீழிறங்காமலிருக்கும். கருப்பையின் உள்ளே, ஓவரிகளில் 'CYST' எனப்படும் கட்டிகள் உருவாகாமலிருக்கும். மாதவிலக்கிற்கு முன், அந்த நாட்களில், அதன் பிறகு கால்வலி, வயிற்று வலி, பின் முதுகு வலி ஏற்படாமலிருக்கும். கருப்பை சிரமம் இன்றி சுருங்கி, விரிந்து சுத்தப்படுத்தும்



• உபவிஷ்ட கோணாசனம் நிலை 1

வேலையைச் செய்யும்.

மாதவிடாய் நிற்க வேண்டிய தருணத்தில் சிரமப்படாமல் இயற்கையாக நின்று விடும். அந்தச் சமயத்தில் மனமும் உடலோடு சேர்ந்து பாடுபடுவதால் யோகாசனப் பயிற்சியுடன் தியானமும் செய்வது மிகவும் நல்லது. இனி இந்த எளிய நான்கு யோகாசனப் பயிற்சிகளை எவ்வாறு செய்வது என்று பட விளக்கத்துடன் பார்ப்போம்.

1. சலபாசனம் : வெட்டுக்கிளி போன்ற அமைப்பு.

குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கையினை தொடைக்கு அடியில் வைத்து, மூச்சினை உள்ளிழுத்தபடி இரு கால்களை மேலே தூக்கவும். மூச்சினை சாதாரணமாக விட்டபடி பதினைந்து எண்ணிக்கை அளவு நேரம்; அதாவது கால் நிமிடம் இருந்து விட்டு மெதுவாக கால்களைத் தரைக்குக் கொண்டு வரவும். நாளாக ஆக, பதினைந்திலிருந்து முப்பது எண்ணிக்கை வரை கால்களை தூக்கிய நிலையில் இருக்கலாம்.

அர்த்த சலபாசனம் :

மேற்கூறியபடி இரு கால்களை தூக்கிய நிலைக்கு வர முடியாதவர்கள் கைகளை அதே நிலையில் வைத்தபடி ஒரு காலை மட்டும் தூக்க வேண்டும். பதினைந்து எண்ணிக்கைக்குப் பிறகு ஒரு காலை கீழே கொண்டு வந்து விட்டு, மற்றொரு காலை அதே போல் தூக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய இரண்டு நிலையும் கூட செய்வது சிரமம் என நினைப்பவர்கள், ஒரு



• உபவிஷ்ட கோணாசனம் - நிலை 2

காலை தூக்கி மற்றொரு காலால் தூக்கிய காலை தாங்கியபடி, பதினைந்து எண்ணிக்கை நேரத்திற்கு இருக்கவும். முடிந்த அளவு மூச்சை சீராக விட முயற்சிக்கவும். பிறகு கால்களைக் கீழே கொண்டு வந்து இதே முறையில் அடுத்த காலை செய்யவும்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. **Tel : 237 6129.**

E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-



-: விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம் :-

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி, மத நல்லிணக்கம், மனித நேயம், சமய சமரசம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 350 கிராமங்களில் சுமார் 12,250 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியுஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

ஒரு மையத்தின் (கிராமத்தின்) ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமி அன்று சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ.	**1,500/–**
ஒரு மையத்தின் ஓராண்டிற்கு பராமரிப்புத் தொகை (12 மாதம் பௌர்ணமி சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ.	**18,000/–**

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **"ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்"** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

2. பத்ர கோணாசனம் : நிலை 1.

உட்கார்ந்த நிலையில் இருகால்களையும் இணைத்து அடிவயிற்றை நோக்கி உள்ளிழுத்தபடி அமரவும். இரு கால்களையும் இரு கைகளால் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும். (இந்த மாதிரி செருப்புத் தைக்கும் தொழிலாளர்கள் அமர்ந்து இருப்பதைப் பார்க்கலாம்)

பத்ர கோணாசனம் – நிலை 2

கைகளால் கால்களைப் பிடித்தபடி தலையைக்குனிந்து கைகளைத் தொடவும். இந்தப் பயிற்சி முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களில் வந்து விடாது. தினமும் பயிற்சி செய்தால் நாளடைவில் முழுதாக வந்து விடும். ஆனால் மன உறுதியுடன் தினமும் இருபது நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்தால் வாழ்நாள் முழுதும் சிரமமில்லாமல் இருக்கலாம். இந்நிலையில் முதலில் பதினைந்து எண்ணிக்கை இருக்கவும். நாளாக ஆக முப்பது வரை நீடிக்க வேண்டும்.

3. உபவிஷ்ட கோணாசனம் – நிலை 1

இரு கால்களையும் அகட்டிய நிலையில் அமரவும். இரு கைகளின் நுனிகளால் பாதங்களின் நுனியைத் தொடவும்.

உபவிஷ்ட கோணாசனம் – நிலை 2

கைகளால் கால் விரல்களை பிடித்தபடி தலையைக் குனிந்து தரையைத் தொட வேண்டும். முதலில் எவ்வளவு குனிய முடியுமோ முடிந்த அளவிற்குக் குனிந்து பதினைந்து முதல் முப்பது எண்ணிக்கை வரை இருக்கவும். நாள்பட்ட சாதனையில் தலையைக் கீழ் வரை கொண்டு வந்து விடலாம்.

4. சர்வாங்காசனம் :

இந்த ஆசனம் செய்வது சற்று சிரமமானதாகும். எனவே இதைச் செய்ய காலிற்கு அடியில் தலையணைகளை வைத்துக் கொண்டு செய்வது சிரமமில்லாமலிருக்கும். முடிந்தவர்கள் தலையணை இல்லாமல் செய்யலாம்.

நிலை 1

தரையில் படுத்தபடி கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்து, கால்கள் இரண்டையும் செங்குத்தாக தூக்கி நிறுத்தவும். கால்களை தூக்கி நிறுத்தும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

நிலை – 2

கால்களை சற்று மடக்கியவாறு இரு கைகளால் பிட்டத்தைப் பிடித்துத் தாங்கி கால்களை எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவிற்குத் தூக்கவும். பதினைந்து முதல் முப்பது எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு கால்களைத் தரைக்குக் கொண்டு வந்து விடவும்.



• சலபாசனம்

கழுத்து வலி, ஸ்பாண்டிலைட்டிஸ் இருப்பவர்கள் சர்வாங்காசனம் செய்யக் கூடாது. நெஞ்சு வலி, உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் இதனை செய்யக் கூடாது. கூடுமானவரை யோகப் பயிற்சிகளை ஒரு நல்ல ஆசானின் கவனிப்பில் தவறில்லாமல் கற்று, பிறகு செய்து பழகுவதே சிறப்பாகும்.

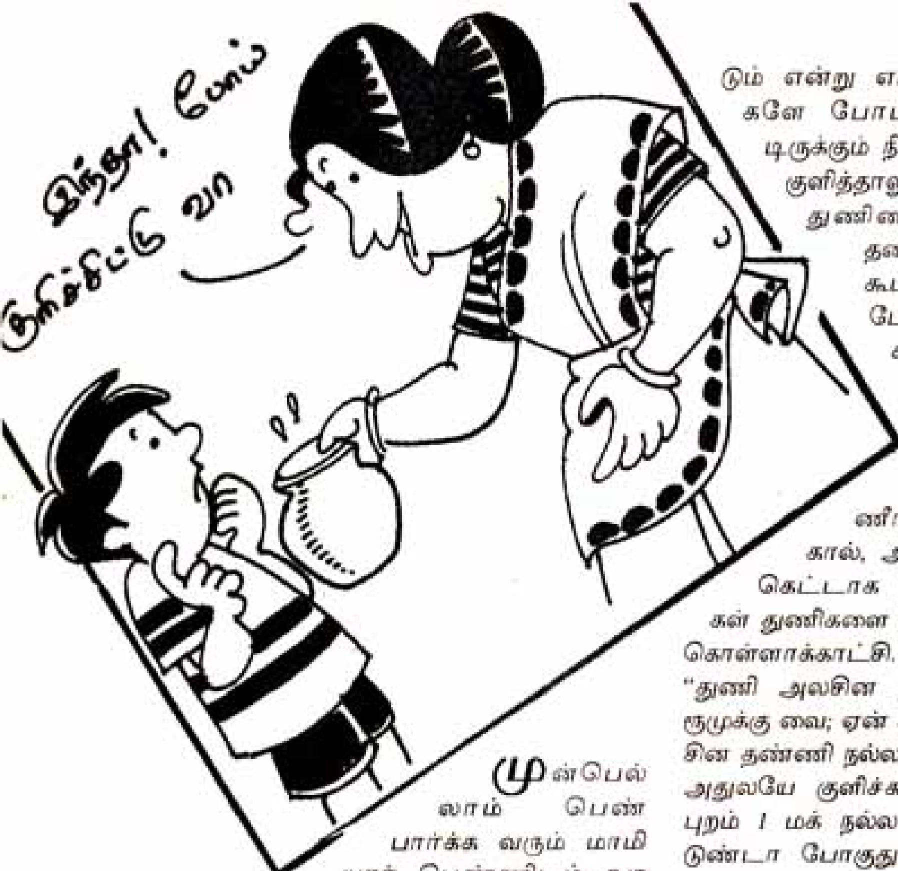
பேட்டி தொகுப்பு :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள் :

ஜி. சுரேஷ்


"நிஜம்மாவே நேஷனல் ஆட்டோமேடிக் குக்கர்
வந்தப்புரம் லைஃப் ரொம்ப ஈசி ஆயிடுச்சு!"
சௌகரியமான குக்கர்
சிக்கனமான குக்கர்
உங்களுக்காக ஒரு குக்கர்
Hakuhodo Percept /Chen/MACC/002/001
National
AUTOMATIC COOKER-WARMER



தண்ணீர் இல்லாமல் குளிக்கப் போறோம்!

முன்பெல்லாம் பெண் பார்க்க வரும் மாமியார் பெண்ணிடம் ஒரு சொம்பில் தண்ணீரைக் கொடுத்து, "இதில் முகம்; கைகால் கழுவிட்டு வா!" என்பாராம். பெண் எத்தனை சிக்கனமாக வீட்டுக் காரியம் செய்வாள் என்பதை இந்தச் சின்ன பரீட்சையிலேயே தெரிந்து கொள்வார்களாம். இப்படி பாட்டிகள் சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். இது நிஜமோ இல்லையோ தெரியாது. ஆனால் இப்போது எங்கள் வீட்டில் தினம் தினம் இந்த பரீட்சை நடக்கிறது.

குரோர்பதி/கோடீஸ்வரன் எல்லாம் எங்களுக்கு மிக துச்சம்! பக்கத்து வீட்டில் தண்ணீர் வருகிறது அல்லது தண்ணீர் லாரி வருகிறது என்றால் அது தான் எங்களுக்கு தலைப்புச் செய்தி! ஒவ்வொரு நீர்த் துளியும் ஒரு கோடி பெறுமானம்! மறுபடி மறுபடி அதே நீரை எப்படி மறுபடியும் மறுபடியும் உபயோகிப்பது என்பது இப்போது எங்களுக்கு தலைகீழ்ப்பாடம். இதைக் கேட்டு சிலையாகி நிற்காதீர்கள். கொஞ்சம் காதைத் தீட்டிக் கேளுங்கள்!

இதோ காலையில் எழுந்தாயிற்று. எழுந்ததுமே முகம் கழுவி, பல் தேய்த்து (இந்த நீரை மட்டும் தான் நாங்கள் மறுபடி உபயோகிப்பதில்லை!) குளித்து எல்லாமே நிச்சயமாக அரை வாளியிலிருந்து முக்கால் வாளிக்குள் முடித்தாக வேண்டும் என்று எங்களுக்கு நாங்களே போட்டுக் கொண்டிருக்கும் நிபந்தனை. யார் குளித்தாலும் நிச்சயமாக துணியைத் தனித் தனியே தோய்க்கக் கூடாது. அத்தனை பேருடைய துணிகளையும் தோய்க்க 2 அல்லது இரண்டரை வாளி தண்ணீர்தான். அதை கால், அரை கால், பக்கெட்டாக நிறைத்து நாங்கள் துணிகளை அலசுவது கண்கொள்ளாக்காட்சி. இதற்கு நடுவில் "துணி அலசின தண்ணீர் பாத்ரூமுக்கு வை; ஏன் கடைசியா அலசின தண்ணி நல்லாதான் இருக்கு. அதுலயே குளிச்சுட்டு அதுக்கப்புறம் 1 மக் நல்ல தண்ணி விட்டுண்டா போகுது; அந்தத் தண்



ணிய ரூம் துடைக்க வைச்சுடு; தலைல தண்ணி விட்டுக்கறச்ச காலுக்கடில துணிய போட்டுக்கோ. ஒரு தரம் துணி நனைக்கற தண்ணி மிச்சம்!'' என்று ஆளாளுக்கு பல ஐடியாக்கள் கொடுத்து ஜமாய்த்து விடுவோம்!

அடுத்தது சமையல். அரிசி, பருப்பு மற்றும் காய் கழுவிய தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் சேமித்து அதைக் குக்கரடியில் விடுவதற்கு அல்லது பூந்தொட்டிக்கு அல்லது ''பத்துபாத்திரத்தில்'' விட்டு வைக்க என்று உபயோகிப்போம். பாத்திரம் கழுவிய தண்ணீர், பாத்ரூம் வகையறாக்கு அல்லது கைப்பிடித் துணி அலச. யாராவது முகச்சவரம் செய்து கொள்ள குழாயைத் திறந்தால் எல்லோரும் பிடித்துக் கொள்வோம். ''ஏய், யாரது குழாயைத் திறப்பது? (தண்ணீர் வரும் சத்தம் கேட்டாலே பயம் தான்!) எல்லாம் பேப்பர்ல வெட்டிப் போட்டு கருட்டி எறி. தண்ணிய மக்ல பிடி. குழாயை மூடு!'' என்று அலறி விடுவோம்!

வெளியிலிருந்து விருந்தினர் வந்தால் மி.லி. கணக்கில் நாங்கள் தண்ணீர் உபயோகிப்பதைப் பார்த்து பிரமித்துப் போவார்கள். ஆனாலும் நிச்சயம் சுகாதாரமுடன்தான் சிக்கனத்தை அமுல்படுத்துகிறோம். பீச்சில் பஜ்ஜிக் கடைக்காரம்மா அந்த ஒருவாளித் தண்ணியில் கடலை மாவுக் கரண்டியையும் கையையும் சுத்தமாக்கி துணியில் துடைத்து நூற்றுக்கணக்கில் பஜ்ஜி போடுகிறாரே! அந்த டீக்கடைக்காரன் ஒரு பக்கெட் தண்ணியில் 100 பேர் குடித்த டீ தம்ளர்களை என்ன லாவகமாக கழுவறான்! சுகாதாரமின்றி தண்ணியை அழுக்காக்கி அதே ''அழுக்குத் தண்ணீரில்'' சாமான்களை கழுவுவதல்ல பரீட்சை. துளித்துளியாக தண்ணீரைச் செலவழித்து 'இல்லாடியாக' அதே சுத்தத்தை கடைப்பிடிப்பதுதான் எங்களுக்கு நாங்கள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பரீட்சை. இதில் நாங்கள் இப்போது பயங்கரமாகத் தேறிக் கொண்டு வருகிறோம்.

தண்ணீர்ப் பிரச்னை இன்னும் சென்னையில் நீடித்தால், தண்ணீர் இல்லாமல் குளிப்பது எப்படி என்பது அடுத்தகட்ட பாடமாக இருக்கும்!

— லலிதா ரமேஷ்





"என் குழந்தைக்கு, சரியான அளவில், இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து அளிக்கப்படவேண்டும்.
அதனால்தான், நான் செரிலாக்கை நம்புகிறேன்."

"என் குழந்தைக்கு, 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், அவனுக்கு எந்த திட உணவைப் புகட்டத் தொடங்குவது என்று, உண்மையிலேயே நான் யோசிக்கலானேன். வெறுமனே திடஉணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர்ச்சியடைய, சமச்சீரான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த திடஉணவு தேவைப்படுவதாய், என் மருத்துவர் கூறினார். எனவேதான், நான் செரிலாக்கைப் புகட்டத் தொடங்கினேன்."

செரிலாக் எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க, சமச்சீரான போஷாக்கு :



செரிலாக் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை, சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையான புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த, பால் மற்றும் கோதுமை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், அத்தியாவசியமான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான உணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது. விதவிதமான பல சுவை உணவுகள் :

நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான 'ஹெட்-லைன் என்சைமேடிக் தொழில்நுட்பம்', கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எளிதில் சீரணிக்க உதவுகிறது. இதனால் மிருதுவான செரிலாக்கை, உங்கள் குழந்தை, எளிதில் சீரணிக்க முடிகிறது.

செரிலாக்கின் சுவையை, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், செரிலாக் வீட் மற்றும் செரிலாக் ரைஸ்-ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தெரிந்தெடுங்கள். பின்னர் பார்த்து மகிழுங்கள் உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் குதூகலத்தை!



உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் :
நீர்க்காய்கள் உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

பூசணி காண்டிகள் (Candies)


• கீதா


• ஏ. பட்டம்மாள்


• சுலோசனா

தேவையான பொருட்கள் :
பூசணிக்காய் (வெள்ளை) - 1 கிலோ,
தண்ணீர் - 1 லிட்டர்,
சுண்ணாம்பு - 4 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1.25 கிலோ,
சிட்ரிக் ஆசிட் - 1¼ டீஸ்பூன்,
கலர் - ராஸ்பெரி ரெட் (அ) பச்சை கலர்,
பொடித்த சர்க்கரை - 1½ கப்.

செய்முறை :

பூசணிக்காயைத் தோல் சீவி பெரிய துண்டுகளாக்கவும். ஒவ்வொரு துண்டையும் சிறு ஃபோர்க் அல்லது குச்சியினால் குத்தவும். சுண்ணாம்பு கலந்த தண்ணீரில் ஒரு நாள் ஊறவிடவும். மறுநாள் எடுத்து வெந்நீரில் 5 நிமிடங்கள் போட்டுப் பிறகு பச்சைத் தண்ணீரில் போட்டு எடுக்கவும். இந்தச் செய்முறை பெயர் BLANCH என்பர்.

அடுத்ததாக ஷுகர் ட்ரீட்மெண்ட் :

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் முதலில் சர்க்கரையைப் போடவும். பிறகு காய்களை அடுக்கவும். அடுத்ததாக மேலே சர்க்கரையைப் போடவும். பிறகு காய்கள் வைக்கவும். இதை ஒருநாள் அப்படியே வைக்கவும்.

2. இரண்டாவது நாள் பார்த்தால் பாத்திரத்தில் காய்கள் தண்ணீரை விட்டுக் கொண்டு இருக்கும். காய்களை எடுத்து விட்டுத் தண்ணீரை (சர்க்கரை சேர்ந்தது) கம்பிப் பதம் வரும் வரை கொதிக்க விடவும்.

சிட்ரிக் ஆசிட் மற்றும் தேவையான கலர் சேர்த்து காய்களைப் போட்டு ஒரு நாள் மூடி வைக்கவும்.

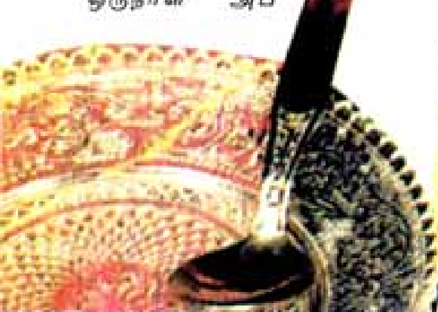
3. மூன்றாவது நாள் : மறுபடியும் காய்களை எடுத்து விட்டு சர்க்கரைத் தண்ணீரைக் கம்பிப் பதம் வரும் வரை கொதிக்க விடவும். பிறகு காய்களைப் போட்டு ஒருநாள் மூடி வைக்கவும்.

4. நான்காவது நாள் : இப்பொழுது மிக்ஸர் திக்காக இருக்கும். காய்களை எடுக்காமல் அப்படியே கொதிக்க வைக்கவும்.

ஆறியபின் இதைப் பெரிய பாட்டில்களில் போடவும். 10 நாட்கள் இந்தக் காய்கள் சர்க்கரை சிரப்பில் ஊறிக் கொண்டிருக்கும். பிறகு காய்களை (இனி மேல் காண்டீஸ்) தனியே எடுத்துப் பொடித்த சர்க்கரையில் உருட்டி (ரோல்) வைக்கவும்.

இதுவே பூசணி காண்டிகள்.





இதனை அனைவரும் ஆசையுடன் சாப் பிடுவர். மிகவும் ருசியாக இருக்கும் இந்த காண்டிகன்.

ஆக்ரா, டில்லி போன்ற பகுதிகளில் அதிகம் கிடைக்கின்றன. தமிழ்நாட்டில், கேரளாவில் கடைகளில் நான் பார்த்ததே இல்லை.

பப்பாளிக் காயை பெரியதாக நறுக்கி இதே மாதிரி காண்டீஸ் செய்யலாம். பொடியாக நறுக்கி காண்டீஸ் செய்து அதை ஐஸ்கிரீம், கேக்குகளில் சேர்க்கலாம்.

இது செய்வது கடினமேயில்லை. மற்ற வேலைகளுக்கு நடுவில் செய்து வைத்து விடலாம்.

– கீதா பரமசிவம், பொள்ளாச்சி.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

சுரைக்காய் பரோட்டா, பூசணிக்காய் கோஃப்தா கறி



• எம். ரேவதி



• ஜெயந்தி

சுரைக்காய் பரோட்டா

தேவையான பொருட்கள் :
சுரைக்காய் (சிறியதாக ஒன்று) 300 கிராம்,
கோதுமை மாவு – 1½ கப்,
பச்சை மிளகாய் –1,
எண்ணெய் – 100 மிலி,
கொத்துமல்லி– சிறிதளவு,
உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை :

கோதுமை மாவில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு தேவைக்கேற்ப உப்பும் தண்ணீரும் சேர்த்து சப் பாத்தி இடும் பதத்திற்குப் பிசைந்து வைக்கவும்.

சுரைக்காயை அலம்பி, தோல், உள்ளிருக்கும் விதை போன்றவற்றை நீக்கித் துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக அரிந்து துருவலில் சேர்க்கவும். அடுப்பில் வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு இந்தத் துருவலைப் போட்டு வதக்கவும். தேவை யான உப்பும் சேர்க்கவும். வதங்கி நிறம் மாறிய தும் கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி அதில் போட்டு இறக்கவும்.

சப்பாத்தி மாவைச் சிறிது எடுத்து உருண் டையாக்கி வதக்கிய துருவலை அதன் நடுவில் பரவலாக வைத்து அரை டீஸ்பூன் அளவு கோதுமை மாவை அதன் மேல் இலேசாகத் தூவி மூடவும். (மாவைத் தூவினால் மறுபடி யும் இடும் பொழுது குழவியில் ஒட்டாமல் வரும்). மாவில் தோய்த்து மறுபடியும் இந்த உருண்டையைப் பரோட்டாவாக இடவும். அடுப்பில் தோசைக் கல்லை வைத்து இந்த பரோட்டாவை சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி இருபுறமும் நன்கு வேகவைத்து எடுக்கவும். இப் பொழுது சுரைக்காய் பரோட்டா தயார். இந்த அளவிற்கு சுமாராக எட்டு பரோட்டாக்கள் தயாரிக்கலாம்.

பரோட்டாவிற்கு சைட்டிஷ்ஷான பூசணிக்காய் கோஃப்தா கறி

தேவையான பொருட்கள் :
பூசணிக்காய் – ¼ கிலோ,
தக்காளி – 200 கிராம்,
காராமணி – 1 கைப்பிடியளவு,
கடலை மாவு – 1 மேஜைக்கரண்டி,
கரம் மசாலாத் தூள் – ½ டீஸ்பூன்,
ஆம்சூர் பௌடர் – ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் – 150 மி.லி., (கோஃப்தா பொரிக்கத் தேவை யான அளவு),
மஞ்சள் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் – 1,
பூண்டு – 4 பருப்புகள்,
பச்சை மிளகாய் – 1,
இஞ்சி – 2 சிறு துண்டுகள்,
கொத்துமல்லி – சிறிதளவு,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :

பூசணிக்காயைத் தோல், குடல், விதை நீக்கித் துருவிக் கொள்ளவும். காராமணியை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துப் பவுடராக்கவும். சலிக்க வேண்டாம். சற்றுக் கரகரப்பாக இருக்கலாம். அதனுடன் கடலை மாவைச் சேர்க்கவும்.

தக்காளி, ஒரு துண்டு இஞ்சி, பச்சை மிள காய் இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ள வும். பூசணிக்காய்த் துருவலை இலேசாகப் பிழிந்து தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுக்க வும். பிறகு பூசணித் துருவல், காராமணி கடலை மாவுகள், மிளகாய்ப் பொடி, ஆம்சூர்

நீங்கள் 55 வயது ஆகியவரா? உங்
பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் இருக்கி

உங்கள் வாழ்க்கையை புதி



கிள
குடு

சென்னையின் ரிடையர் ஆனவ

கிளாஸிக் குடும்பம்

உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்திற்கு ஏற்ற வகையில், தனிமையில் எவரும் குறுக்கிடாமல், உங்கள் தேவைகளை கவனித்துக் கொள்ள உதவியாளர்களுடன் நிம்மதியாக வாழ இதோ ஒரு அரிய வாய்ப்பு!

உங்களைப் போன்றவர்களுக்காகவே பசுமையான, மாசற்ற சுற்றுச்சூழலில் அமைக்கப்படும் ரிடையர் ஆனவர்களுக்கான குடியிருப்பு தான், கிளாஸிக் குடும்பம். இல்லத்தின் அனைத்து சுகங்களுடன், உங்களைப் போன்றே மனப்பான்மை உடையவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பு மற்றும் பல வசதிகளைக் கொண்டது கிளாஸிக் குடும்பம்.

இடம்

அடையாரிலிருந்து பழைய மாமல்லபுரம் சாலையில் (சென்னையின் ஐ.டி. நெடுஞ்சாலை) 20 நிமிடங்கள் பயணத்தில் வரும் சோளிங்கநல்லூரில் Infosys, WIPRO, Polaris, TCS போன்ற I.T. கம்பெனிகளின் அருகாமையில் அமைந்துள்ளது.

குடியிருப்பு வசதிகள்

- ஏர் - கண்டிஷன் செய்யப்பட்ட அறைகள்
- வீட்டிற்கு தேவையான ஃபர்னிச்சர்
- பாதுகாப்பு பெட்டக அறை
- தனி கேபிள் டி.வி., தொலைபேசி இணைப்பு
- கம்ப்யூட்டர், இண்டர்நெட் வசதியுள்ள அறைகள்.
- மருத்துவர் வசதி
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, சுத்தமான சைவ உணவு வகைகள்

விசேஷ வசதிகள்

- கோவில் • பஜனை • வேத பாடசாலை
- ஆன்மீக சொற்பொழிவு • யோகா • தியானம்
- ஆயுர்வேத சிகிச்சை • நூல் நிலையம்

ளை தனிமை வாட்டுகிறதா?

றார்களா?

மே 9ஆம் தேதி
அன்று பூமி பூஜை

தாக உணருங்கள்...

ஸிக்
ர்ஷம்



ர்களுக்கான சிறந்த குடியிருப்பு

- அமைதியான நடைபாதை
- விருந்தினர் தங்கும் இடம்
- நீச்சல் குளம் • உள் அரங்கு விளையாட்டுகள்
- பியூட்டி பார்லர் • சலூன் • உள் அரங்கம்
- பயண வசதி • மருத்துவ வசதி
- ஆம்புலன்ஸ் வசதி
- குடியிருப்பைச் சுற்றி காம்பவுண்டு சுவர்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- லிப்ட் • ஜெனரேட்டர் • கம்ப்யூட்டர் மையம்
- வங்கி

ஐந்து நட்சத்திர வசதி கொண்ட குடியிருப்பு

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்

முன் பதிவு ஆரம்பம்!

முந்துங்கள் ! முன்பதிவுக்கு
இன்னும் சில அறைகளே உள்ளன!

Corporate Office:
கிளாஸிக் பிரமோட்டர்ஸ்
புதிய எண். 7, இரண்டாவது டிரஸ்ட் லிங்க் தெரு
(தூய. ஜான் பள்ளி பின் புறம்) மந்தைவெளி,
சென்னை 600 028 தொலை பேசி: 461 4997 / 461 6456 /
461 4999 / 461 6694 செல்: 98410 97962 / 97964
E-mail: clasic@vsnl.com Website: www.calsic.com
Site Office:
தொலை பேசி: 450 10 26 செல்: 98410 97963

Anugrah 2694

பொடி, கரம் மசாலாத் தூள், தேவையான உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைய வும். தண்ணீர் தேவைப்பட்டால் பூசணிச் சாற்றையே உபயோகிக்கவும். இது காயின் தரத்தைப் பொறுத்தது. அநேகமாக சரியாக இருக்கும். சாறு அதிகமானால் அரிந்து தக்காளி யில் சேர்க்கவும். இதைச் சிறு உருண்டை களாக்கி எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

மீதமுள்ள இஞ்சித் துண்டு, அரிந்த வெங் காயம், பூண்டு இவற்றை நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி எண் ணெய் ஊற்றி அரைத்த விழுதை பொன்னிற மாகும் வரை வதக்கவும். அதனுடன் அரிந்த தக்காளிக் கலவை, மஞ்சள் தூள் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். நன்கு வதங்கியதும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு முன்பாகப் பொரித்த கோஃப்தாக்களைச் சேர்த்துக் கொத்துமல்லி யைப் பொடியாக அரிந்து அதன் மேல் அலங் கரிக்கவும். பெரிய தட்டில் நடுவில் கிண்ணத் தில் பூசணி கோஃப்தா கறியை வைத்துச் சுற்றிலும் வட்டமாக அரிந்த வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம் போன்ற நீர்க்காய்களை உப்பு மிளகுத் தூள் தூவி சுற்றிலும் அடுக்கி சாலட்டும் வைக்கலாம்.

– ஏ. பட்டம்மாள் ஆனந்தா,
சென்னை – 83.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

தட்டைப்பயிறு சுரக்காய் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :
தட்டைப் பயிறு – 200 கிராம்,
சிறிய சுரக்காய் (பிஞ்சு) – 1,
சிறிய வெங்காயம் – 100 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் – 2,
கருவேப்பிலை – கொஞ்சம் (தாளிக்க),
தேங்காய்த் துருவல் – ஒரு சிறிய கப்,
புளி – ஒரு சிறிய தக்காளி அளவு,
உப்பு – தேவையான அளவு,
கொத்துமல்லி கலந்த சாம்பார் மிளகாய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன் (அ) 1¼ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் – சிறிதளவு.

செய்முறை :

தட்டைப்பயிறு சுரக்காய் குழம்பை இரண்டுவிதமாகச் செய்யலாம். சிலருக்குப் புளி பிடிக்கும். சிலருக்குப் பிடிக்காது. அதனால் இக் குழம்பை இரண்டுவிதமாகச் செய்து கொள்வது நல்லது.

1. தட்டைப் பயிரை லேசாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிகனமுள்ள பாத்திரத் தில் தட்டைப் பயிரை வேகவைக்க வேண்டும். பாதி வெந்ததும், பொடியாக நறுக்கிய சுரக் காயையும் போட்டு, தேவையான உப்பு, சிறி தளவு மஞ்சள் தூள், 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள் முதலியவைகளையும் போட்டு வேக வைக்க வேண்டும். அரிந்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், கருவேப்பிலைகளை தாளித்துக் கொட்டி தேங்காய்த் துருவலை அரைத்துச் சேர்க்க வேண்டும். கொதி வந்ததும் இறக்கவும். இம்முறை புளி சேர்க்காமல் செய்யும் முறை .

2. புளி சேர்ப்பவர்கள் தட்டைப் பயிறும் காயும் வெந்தவுடன் கரைத்த புளியைச் சேர்த்து, வெங்காயம், பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலைகளைத் தாளித்துக் கொட்டி, தேங்காய்த் துருவலை அரைத்துச் சேர்க்க வேண்டும். கொதி வரும் போதே குழம்பின் மணம் தெரியும்.

– கலோசனா தங்கம்,
நாகர்கோவில் – 4.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சுரைக்காய் எள் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :
சுரைக்காய் – 250 கிராம்,
எள் – 100 கிராம்,
ப. அரிசி – 1 டீஸ்பூன்,
புளி – 50 கிராம்,
சிறிய வெங்காயம் – 10,
காரப்பொடி – 2 டீஸ்பூன்,
ம. பொடி – ¼ டீஸ்பூன்,

ஐஸ்கிரீம் செய்வதற்கு முன் ஃபிரிட்ஜை டீஃப்ராஸ்ட் செய்து விட்டு வைத்தால் டிரே ஒட்டாது. ஐஸ்கிரீமும் சீக்கிரம் செட்டாகும்.

– சி. விஜி



உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
தாளிக்க - வடகம்,
எண்ணெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
அலங்கரிக்க -
கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை.

செய்முறை :

1. கறுப்பு எள் வாங்கி இரவே ஊறவைத்து காலையில் கழுவியோ தேய்த்தோ சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். (வெள்ளையாக)

2. 1 டீஸ்பூன் ஊறவைத்த பச்சரிசியுடன், சுத்தப்படுத்திய எள்ளையும் சேர்த்து நன்கு மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் தோல் உரித்த சின்ன வெங்காயத்தையும் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி (மிக்ஸியில்) எள்ளுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3. ஒரு பாத்திரத்தில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுச் சிறிது வடகம் தாளித்து, பின் அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள சுரைக்காய் துண்டுகளுடன் உப்பு, மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி, சிறிது நீர் சேர்த்து வேகவிடவும்.

4. வெந்த காயில் அரைத்த எள் விழுது, புளிக்கரைசல் இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும்.

5. கொதித்தவுடன் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை சிறிது தூவி இறக்கி விடவும்.

6. இக் குழம்பினை சாதத்துடனும், கேழ்வரகு களியுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு : குழம்பு கொஞ்சம் திக்காக இருக்க வேண்டும். (மோர்க் குழம்பு போல்)

- எம். ரேவதி, சித்தூர்.



காரட் பொரியல் செய்தால் சிலருக்குப் பிடிக்காது. சில காரட்கள் ஒருவித வாசனை வரும். ஒரு ஸ்பூன் எள், ஒரு ஸ்பூன் பெருஞ்சீரகம் இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து காரட் பொரியல் இறக்கும் போது தூவி ஒரு பிரட்டுப் பிரட்டி இறக்கினால் மிகவும் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். ஹேமாவதி

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பரங்கிக்காய் கஸ்டர்டு கப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

ஆரஞ்சு ஜெல்லி - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - ¾ கப்,
சீஸ் - ½ கப், (கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் தயாரித்தது)
பரங்கிக்காய்- 2 கப் துருவியது,
வெண்ணிலா எஸன்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 10 டீஸ்பூன்,
உலர்ந்த திராட்சை - 10
முந்திரி துண்டுகள் - 10
ஆரஞ்சு சுளைகள் (அ)
பைனாப்பிள் துண்டுகள், புதினா இலைகள் - அலங்கரிக்க.

செய்முறை :

துருவிய பரங்கிக்காயை ½ கப் தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். குக்கரில் 2 விசில் வரும் வரை வைத்து பிறகு நீர் வடித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஜெல்லியை தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் கடாயில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் வற்றி ஜெல்லி கெட்டியாக வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு இறக்கி வைத்து அத்துடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு ஆறியதும் மிக்ஸியில் ஜெல்லி, வேகவைத்த பரங்கிக்காய், சீஸ், ஏலக்காய்ப் பொடி மற்றும் வெண்ணிலா எஸன்ஸ் சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்தவற்றை அகலமான கண்ணாடி பாயிலில் கொட்டி அதில் முந்திரி திராட்சைத் துண்டுகள் சேர்த்துக் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் குளிர விடவும்.

பரிமாறும் போது ஆரஞ்சு சுளைகள் அல்லது பைனாப்பிள் துண்டுகள் புதினா இலைகள் வைத்து அலங்கரித்து கப்புகளில் பரிமாற மிகவும் புதுமையாகவும் இளம் ஆரஞ்சு கலரில் பார்க்க கவர்ச்சியுடனும் சுவையாகவும் இருக்கும். இந்த டிஷ் பரங்கிக்காய் உபயோகித்து தயாரித்தது என்பதை நாமே கூறினால்தான் தெரியும்.

இந்த அளவு நாலு பேருக்குப் பரிமாற போதுமானது. சர்க்கரைக்குப் பதிலாக செயற்கை இனிப்பு மாத்திரைகளை உபயோகித்தும் (ஸ்வீட்டனர்) தயாரிக்கலாம். இவ்வாறு தயாரித்தால் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கூட சாப்பிடலாம்.

பி.குறிப்பு : பரங்கிக்காய் வேகவைத்து வடித்த நீரை மிக்ஸியில் அரைக்கும் போது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- ஜெயந்தி நாராயணன், புனே.

மெகா பரிசுப் போட்டிக்கு நடுவராக வரும் வாசகிகள் அனைவரும் தவறாமல் கேட்பது, 'எப்படி எங்களைத் தேர்வு செய்தீர்கள்?' என்றுதான். பொதுவாக பல பத்திரிகைகளை ஆர்வமுடன் படிப்பவர்களாக இருக்கிறார்களா என்பது முக்கியமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. ஏனெனில் அப்பொழுதுதான் சிறந்த எழுத்துக்களை அவர்களால் தீர்மானிக்க முடியும். இத்துடன் அவர்களுடைய படிப்பு, அனுபவம், தமிழ் ஆர்வம் போன்றவைகளும் பரிசீலிக்கப்படுகிறது.



• விஜயா

இனி நீ சமைத்தால் கொலை!



இப்படித்தான் ஒவ்வொரு வாசக நடுவர் குழுவும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது.

மெகா போட்டியின் நான்காவது தலைப்பான, **'இனி நீ சமைத்தால் கொலை!'** தலைப்புப் போட்டிக்கு நடுவர் குழுவாக இம்முறை சென்னை புறநகர் வாசிகளைத் தேர்வு செய்திருந்தோம். சென்னை புறநகர்ப் பகுதிகளான வெற்றிநகரிலிருந்து திருமதி ராஜேஸ்வரி வெங்கடேசன், பட்டாபிராமிலிருந்து திருமதி என். கலையரசி, சானிட்டோரியத்திலிருந்து பிட்சை சுவாமிநாதன், மறைமலைநகரிலிருந்து திருமதி கே. துளசி மற்றும் மகாகவி பாரதி நகரிலிருந்து என். விஜயா ஆகிய ஐந்து வாசகியர்களை நடுவர்களாகத் தேர்ந்தெடுத்தோம்.

குழந்தைகளுக்குப் பரீட்சை நேரம். இவர்களில் எத்தனை பேருக்கு வர முடியுமோ என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தவேளையில் கடிதம் அனுப்பி வைத்த மறுநாளே நமது அலுவலகத்திற்கு ஐந்து பேரிடமிருந்தும் வரிசையாக தொலைபேசி அழைப்பு - சம்மதமென்று.

• துளசி



பிறகென்ன, வழக்கம் போல் நமது அலுவலகத்திற்கு வாசகிகள் ஐந்து பேரும் வந்திருந்து காலை முதல் மாலை வரை கட்டுரைகள் அனைத்தையும் படித்து மதிப்பெண் போட்டுத் தந்தார்கள்.

பிறகு அதே வாரத்தில் ஒருநாள் நமது ஆசிரியர் குழுவும் வாசக நடுவர் குழுவுடன் இணைந்து பரிசுக்குரிய கட்டுரைகளைத் தேர்வு செய்தனர்.

நடுவர் குழுவில் அத்தனை பேரும் இதுவரை வெளியாகியிருந்த கட்டுரைகளின் தேர்வை விட தங்களின் தேர்வு மிகச் சிறப்பாக அமைய வேண்டும் என்று மிகக் கவனமாக

அனைத்துக் கட்டுரைகளையும் படித்ததாகக் கூறினர். 'தான் நடுவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது தனக்கு ஒரு கவர்ன்மெண்ட் உத்தியோகமே கிடைத்து விட்ட பெருமையை' அளித்ததாக மகிழ்ச்சியுடன் கூறினர் நடுவர் குழுவில் ஒருவரான கலையரசி.



• கலையரசி

இதில் பிட்சை சுவாமிநாதன் தனது கணவர் ம.மலரிலிருந்து கடிதம் வந்ததைப் பார்த்து, "ஏற்கெனவே நீ வீட்டில் சமையல் செய்து எங்களை கொல்கிறாய், இதில் சமையலில் கொலை



செய்தவர்களின் அனுபவங்களை வேறு படித்துப் பரிசுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறாயாக்கும்" என்று சீண்டியதை சிரிப்போடு நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டார்.

ஹிந்தி ஆசிரியராக இருக்கும் விஜயா இந்தக் கட்டுரைகளைப் படித்ததில் தனது மாமியாருடன் பகிர்ந்து கொள்ள நிறைய விஷயங்கள் கிடைத்ததாகக் கூறினார். அதே போல் இனி மலருக்குத் தனது படைப்புகளை நிறைய அனுப்பப் போவதாக நம்மை பயமுறுத்தினார் மறைமலைநகரிலிருந்து வந்திருந்த துளசி. கடைசியில் எல்லாருக்கும் இனிப்பு



• பிட்சை சுவாமிநாதன்

வழங்கி தனது பிறந்த நாளை ம.மலருடன் சேர்ந்து கொண்டாடினார் ராஜேஸ்வரி.

இப்படி இனிமையாக அமைந்திருந்த இந்த நிகழ்ச்சிக்கு மேலும் கலகலப்பூட்டுவதாக இருந்தது போட்டிக் கட்டுரைகள். ஆம் இந்தத் தலைப்பும், இதில் எழுதப்பட்டிருந்த அனுபவங்களும் நகைச்சுவையாக இருந்தன. பெரும்பாலும் கல்யாணமான புதிதில் முதன் முதலாக சமைத்த அனுபவங்கள் அதுவும் உப்புமா செய்த அனுபவம்தான் அதிகம் இடம்பெற்றிருந்ததாக தெரிவித்தனர் நடுவர் குழு. அதே போல் சர்க்கரை உப்பாக மாறிய, வேப்பிலை கருவேப்பிலையாக மாறிய நிகழ்ச்சிகள் என்று நிறைய.



• ராஜேஸ்வரி

ஆனால் நிறைய பேர் தலைப்பு வர வேண்டும் என்பதற்காக வலிந்து கட்டுரையின் கடைசியில் 'இனிமே நீ சமைத்தால் கொலை!' என்று எழுதியிருந்ததாகக் கூறினார்கள். அவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. சமையல் கொலையாகி விட்டது என்று அர்த்தம் எடுத்தாலே போதுமே என்றார்கள் நடுவர்கள்.

எப்படியோ நமது வாசக நடுவர் குழுவும் 'நல்லவேளை கொலை செய்த சமையலை ருசித்துப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லாமல் படித்துப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொன்னதுடன் நம்மை ஆளைவிட்டார்களே' என்று ஒருவழியாக பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்தார்கள். இனி பரிசுக் கட்டுரைகள் -

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



எப்படிக் குடித்தார்கள்?

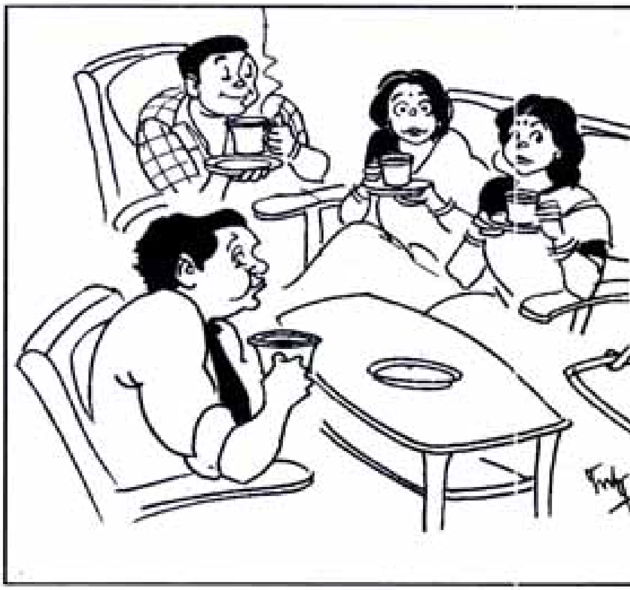
மங்கையர் மலர் முதல் பரிசு ரூ.10,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி!



அன்று என் தங்கையுடன் ஷாப்பிங் போன சந்தோஷமோ என்னவோ 3 மணிக்குக் கிளம்பிய நாங்கள், திரும்பி வரும்போது 6.30 மணி. வீட்டினுள் நுழையும்போதுதான், 'ஐயையோ, அவருக்குக் காரை அனுப்பணுமே!' என்ற ஞானோதயம் வந்தது. பார்த்தால் சரியாக அவரே, (தன் கார் வராததால்) நண்பரின் காரில் வந்திறங்கினார்.

அசடுவழிந்ததை சமாளிக்க, காரினுள் எட்டிப் பார்த்து, ''உள்ளே வந்து ஏதாவது சாப்டுட்டுப் போலாமே'' என்றேன்; நண்பர் பரம சாது; சங்கோஜி. ''சரி, வர்றேன்; ஆனா டீ மட்டும் போதும்'' என்றார். அவர் நாக்கில் சனி.

அவசர அவசரமாக வீட்டினுள் நுழைந்து, நானும் என் தங்கையும் ஒரு பக்கம் டீக்கு வெந்நீர், மறுபக்கம் பால் எனஅடுப்பில் வைத்தோம். நண்பர் வழியில், டிராப் பண்ண மேலும் இரண்டு இளநிலை ஆபீஸர் பெண்களையும் அழைத்து வந்திருந்தார். 'பழம், பிஸ்கட் கூட வேண்டாம்' என்றதால் 'டீயையாவது நன்றாகக் கொடுக்கலாம்' என்ற நல்லெண்ணத்துடன், முதல் நாள் கடையில் வாங்கி வந்த, 'இஞ்சி மசாலா' (Ginger Paste) என்ற பாக்கெட்டை கத்தரித்து ஒரு முழு தேக்கரண்டி மசாலாவை டீயில் கலக்கி விட்டேன்.



அன்று பார்த்து, என் கணவர், 'டீ வேண்டாம், பால் தா' என்றார்; அவருக்குப் பாலும், வந்திருந்த மூவருக்கும் டீயும் கொடுத்து விட்டு, நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுப் பேச அமர்ந்தேன்.

மூவரும் வாயில் வைத்து முதல் மடக்கு உள்ளே... போக.. மூவர் முகத்திலும் மெலிதான ஒரு கேள்விக்குறி. சந்தேகம், புரியாமை என ஏதோ ஒன்று மின்னலிட்டு, மறைவதை கவனித்து விட்டேன்.

''சர்க்கரை சரியா இருக்கா?''

''ஊம்.. ஊம்.''

''இது மாதிரி டீ நீங்க டெல்லி, பாம்பேல குடிச்சிருப்பீங்க.'' (நண்பர் வடக்கில் இருந்தவர்)

''ஆமாம், ஆமாம்'' நெளிந்தார் நண்பர்.

''மசாலா டீ தெற்கிலே அவ்ளோ பிரபலம்

இல்லை."

"ஹி... ஹி... ஆமாம்" நண்பரின் திணறல்.

மென்று முழுங்கி அவர் பேசியதையும் குடித்ததையும் அவரது சங்கோஜ சுபாவத்துக்கு அர்ப்பணம் செய்தேன், சிலையாக மாறி விட்ட பெண்களை 'கூச்ச சுபாவம் போலும்' என்று நினைத்து நிம்மதியடைந்தேன்.

அவர்கள் கிளம்பியவுடன், மீதமிருந்த டீயை, ஆசுவாசமாக தம்ளரில் ஊற்றி, நானும், என் தங்கையும் கூடத்தில் அமர்ந்து, முதல் மிடறு... 'உவ்வே' என்றோம்.

இன்னதன்மையதென்றறிய வொண்ணாது, யாதோ பொருளாய், எங்ஙனோ நிற்கும் ஈசனைப் போன்று, கசப்பா, புளிப்பா, காரமா, குமட்டலா எனக் குறிப்பிட முடியாத ஒரு ருசி. ஓடிப்போய் 'இஞ்சி மசாலா'வின் உள்ளடக்கத்தைப் படித்தால், இஞ்சி, பட்டைஉப்பு, வினிகர் என ஏதேதோ.. புலாவ், பிரியாணி வகைகளுக்கான பொருட்கள் சேர்த்தது...!



பிறகென்ன? எங்கு 'இஞ்சி மசாலா'வைப் பார்த்தாலும், "சவுத்துல பிரபலம் இல்லை" என்ற என் 'தெளி'வுரையும்(!) "ஹி... ஹி... ஆமாம்" என்ற நண்பரின் 'தெளி'வுரையும் (!!) ஞாபகம் வந்து சிரிப்புப் பொத்துக் கொள்ளும்.

(என் கணவரிடம் சொல்லி, பிராயச்சித்தமாக நண்பரை, 'குடும்பத்துடன் சாப்பிட வாங்க' என்றதும், அவர் அந்த வேலையையே விட்டு, வேறு வேலையில் சேர்ந்து, மஸ்கட் சென்று விட்டதும், தனித்தனி சம்பவங்களாக நினைக்க முடியவில்லை!)

ஆனால் எங்கள் எல்லாருக்கும் புரியாத புதிர் ஒரு முழுங்கு கூட குடிக்க முடியாத அந்த டீயை, என்னதான் தாட்சண்யம் என்றாலும், அந்த மூவரும் எப்படி முழுதாகக் குடித்தார்கள்?

– எஸ். ரேவதி, சென்னை – 17.





என் திருமணத்திற்கு முன் என் தாய் வீட்டில் தினமும் காலையில் இட்லி, தோசை, பொங்கல், பூரி இப்படித்தான் செய்வது வழக்கம். என் சமையல் நன்றாகவே இருக்கும். ஆனால் சப்பாத்தி மட்டும் மிருதுவாக வருவதில்லை. தகராறுதான். எனக்குத் திருமணமாகி என் கணவருடன் தனிக்குடித்தனம் பெங்களூரில் தொடங்கினோம். தினமும் காலையில் டிபன் என்ன செய்வது என்று குழப்பம். என் கணவர், "இன்று, சப்பாத்தி

செய்யேன்'' என்று கேட்டால், ''நான் இதோ பூரி நொடியில் செய்து விடுகிறேன், சப்பாத்தி வேண்டாமே!'' என்று சொல்லி நழுவி விடுவேன்.

அவருக்கு சப்பாத்தி என்றால் விருப்பம். பல் நாள் திருடன் ஒருநாள் அகப்படுவான் என்பது போல் அன்று என்



கணவர் சப்பாத்திதான் வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார். சரி என்று தலையாட்டி விட்டு சமையலறையில் நுழைந்தேன். சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்து, தேய்த்து தோசைத் தவாவில் நன்றாகத் திருப்பி, திருப்பி (கேள்வி ஞானம்) போட்டு எடுத்தேன். சப்பாத்தி சுமாராக வந்தது என்று சொல்ல இயலாது. காலை வாரி விட்டு விட்டது. மொடமொடவென்று செய்திருந்தேன்.

என் கணவருக்கு சப்பாத்தியும், குருமாவும் தட்டில் போட்டுக் கொடுத்து விட்டு கிச்சனுக்குள் வந்து விட்டேன். என் கணவர் ரூமிலிருந்து, ''விஷ்ணு சக்கரம் மிக நன்றாக உள்ளது'' என்று கூறினார்.

நான், ''விஷ்ணு சக்கரமா? என்னது? ஏது எங்கிருந்து வாங்கினீர்கள்?'' என்று கேட்டுக் கொண்டு ரூமிற்கு வந்து பார்த்தால் எனக்கு அழுவதா? சிரிப்பதா என்றே புரியவில்லை. அங்கே சாட்சாத் மஹாவிஷ்ணுவைப் போல் நான் செய்த சப்பாத்தியை ஆட்காட்டி விரலில் மாட்டி சுழற்றிக் கொண்டிருந்தார் அவர்.

''இந்த சப்பாத்தியை விஷ்ணு சக்கரம் போல் சுழற்றி விட்டால் இதைச் செய்தவரின் கழுத்தை வெட்டி விட்டு வரும்''

என்று கோபப்படாமல் புன்னகையுடன் கூறினாரே பார்க்கலாம். நான் கண்களில் கண்ணீரும், வாயில் சிரிப்புமாக அசடு வழிய நின்றேன். எனக்கு சப்பாத்தி செய்யத் தெரியாது என்று ஒப்புக் கொண்டேன்.

இப்பொழுதெல்லாம் நான் 'மேத்தி சப்பாத்தி' 'முள்ளங்கி சப்பாத்தி, நார்த் இண்டியன்ஸ் போல் 'நாட்' சப்பாத்தி என்று வகை வகையாக, மெத்து மெத்தாக செய்கிறேன். என் குழந்தைகளும், கணவரும் என் சப்பாத்தியை மெச்சுகிறார்கள். ஆனாலும் என் குழந்தைகள், ''விஷ்ணு சக்கரம் ரெடியா'' என்றுதான் கேட்பார்கள்.

– எஸ். கோமதி, பெங்களூர்.







என் மனைவி ''ஹோம் சயின்ஸ்' படித்தவள் என்றாலும் கூட்டுக் குடித்தனத்தில், எந்தவித நேரடிப் பாதிப்பிற்கும் நான் ஆளானதில்லை. ஆனால் ''விதி வலிது'' என்பார்களே அது உண்மை... என் விஷயத்தில் அது ஒரு ''எலக்ட்ரிக் ஓவன்'' ரூபத்தில் வந்தது.

அப்போதெல்லாம் தொலைக் காட்சிகளில் ஏதாவது ஒரு பெண் ''கேக்''யாணம் சொல்லித் தந்து கொண்டிருப்பார். என் மனைவியும் என்னிடம் நச்சரிக்கத் தொடங்கினாள்.

''புடவையா, நகையா கேட்கிறேன்... ஓவன் தானே... எல்லாருக்காகவும்தானே'' என்று அடி மேல் அடி அசைக்க, ஸ்பென்ஸருக்குப் போய், அங்கிருக்கிறவனைக் கேள்விக்கணையால் குடாய்ந்து, ஒருவழியாய் ஒரு ''ஓவனை'' தேர்வு செய்தபோது, என்னில் பெருமிதம்... (ஆஹா... ஹோம் சயின்ஸ் என்றால் சும்மாவா... கலர் கலரான கேக்குகள் என் கண்முன்னே வலம் வந்தன...)

பொட்டிட்ட, பூவிட்ட அந்த ஓவன் எங்கள் சமையலறையில் குடிகொண்டது. அதில் ''வேர்க்கடலை வறுக்கலாம்'' என்று இவள் சொன்னதற்காக சீசனில்லாத சமயத்திலும், கடலைக்காக அலைந்தேன். ''கொஞ்சம் கருகி விட்டது... ஆனால் இப்ப ''செட்டிங் தெரிந்து விட்டது'' என்றபடி கடலையை நீட்டுவாள்.



(எங்கள் டைனிங்டேபிள் சன்னல் ஓரமாய் இருந்தது எவ்வளவு வசதி தெரியுமா...) எண்ணெய் இல்லாமல் காய் சமைத்தாள் (ஒன்று வேகாமலிருக்கும். அல்லது தீய்ந்திருக்கும்...)

ஆனால் ஒன்றில் மட்டும் தீர்மானமாயிருந்தாள் என் மனைவி. ''சோதனை எலியான'' என்னுடைய அனுமதிக்குப் பிறகே, மற்றவர்களுக்கு அந்த ஓவனில் சமைத்துப் பரிமாற வேண்டுமென்று...

அந்த நாளும் வந்தது. என் மகனுக்கு இரண்டாவது பிறந்த நாள். ''நானே கேக் செய்யட்டுமா'' என்றாள் என் மனைவி. அதிர்ந்தேன். ''வேண்டாமே'' என்று தடுத்தேன. ''சும்மாயிருங்க... நம்மளே பண்ணினால் எவ்வளவு ''சீப்'' தெரியுமா... என்ன ஒரு பீங்கான் கிண்ணம், தராசு, மத்து, இன்டாலியப் பாத்திரம் இதெல்லாம்தான் வாங்கணும்'' என்றாள். வாங்கினேன் வேறு வழி?

ஆபீஸுக்கு லீவு போட்டு விட்டு அவளின் எடுபிடி

யானேன்... துல்லியமாய் அளந்தாள். சலித்தாள். கலந்தாள். ஒருவாறு கேக் ஓவனில் வைக்கப்பட்டது. சொன்ன நேரம் கழித்துத் திறந்தால் கேக்கின் நடுவே மாபெரும் பள்ளம். மணியோ இரண்டரை. ஆறரை மணிக்கு வரும்படி அனைவரையும் கூப்பிட்டிருந்தோம்.

கடையிலேயே கேக் வாங்கி விடலாம் என்றால்... வீம்பாய் மறுத்தாள் என் மனைவி. அவளுடைய "Food Science" மற்றும் இதர பெண்கள் பத்திரிகைகளில் அள்ளித் தெளித்த கேக் டிப்ஸுகளை புரட்டிப் புரட்டி பரீட்சைக்குப் படிப்பது போல் பதட்டமாய்ப் படித்தாள். திரும்பவும் அளத்தல், சலித்தல், கலக்கல்... இந்தத் தடவை அழகாய் உப்பிக் கொண்டு ''கேக்'' வந்தது. (இப்போது என்ன சொல்லுகிறாய் என்கிற பார்வை என் மனைவியிடம்) அழகாய் இருந்த கேக், 'பாத்திரத்தை விட மாட்டேன்' என்று அடம் பிடிக்க... என் மச்சினி படுசாமார்த்தியமாய் தட்டிக் கொட்டி ஒரு மணி நேரத்தில் ''கேக்'' எடுத்தே விட்டாள்.

''கேக்'' பார்த்த பரவசத்தில் அழுக்கு மூட்டையாயிருந்த என் மகனைக் குளிப்பாட்டி டிரஸ் பண்ணவும், கலர் தோரணம் கட்டவும் நாங்கள் பிஸியாகி விட, என் மனைவி ஐசிங் பண்ணத் தொடங்கினாள். மணி ஆறு... பூசி மெழுகப்பட்ட கேக் அழகாய்த்தான் இருந்து. ஆனால் என் மனைவிதான் ''பே'' என்று சோர்வாயிருந்தாள்.

சொன்னது சொன்னபடி ஆறரை மணிக்கு கேக்கை வெட்ட கத்தி எடுத்தான் என் மகன். கத்தி வழுக்கிக் கொண்டு போனது. ஒரே ''இசுக்... பிசுக்'' (ஐசிங் அல்ல அது. ''ஒரே வழுக்கிங்'') ஒவ்வொருவருக்கும் கேக்கை வெட்டிக் கொடுப்பதற்குள் எனக்குப் பல்லே கொட்டிப் போயிருக்கும் (அவ்வளவு 'நறநற' கோபம்) கேக் சாப்பிடக் கொடுத்ததும்... வீடே சொல்லவொண்ணா அமைதியாகி விட்டது. (கலர் வெண்ணெய் அடைத்த கண்ணன்களாகி விட்டனர் எல்லோரும்) எல்லோரும் போகட்டும் எனக் காத்திருந்தேன்.. அப்புறம் கத்தினேன், ''இனி ஓவனைத் தொட்டியோ... கொலை விழும்டி''

அன்று பரணில் ஏறிய ''அது'' ஆயுத பூஜைக்காக மட்டும் கீழே இறங்கும். இப்போது ''மைக்ரோ வேவ் ஓவன்'' என்ற ஒன்று வந்திருக்கிறதாமே... அதை வாங்கிக் கொடு என்று நச்சரிப்பு....

– வி. ஸ்ரீதர், சென்னை – 20.



கமர்கட்டும், காரபாயாசமும்!

மங்கையர் மலர்
ஆறுதல் பரிசு
ரூ.1,000/-
மெகா பரிசுப் போட்டி



கல்யாணமான மறுநாளே வந்திருந்த விருந்தினர்கள் கூட்டமாகக் கூடிப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். பேச்சு, எனக்கு சமைக்கத் தெரியாததைப் பற்றித்தான். ''சப்புவிற்கு (என் கணவர்) நாக்கு ருசி அதிகம். வகை, வகையாய் காய்கறியும், பழமும், கீரையுமாக வாங்கி வருவான். ருசியாக சாப்பிட ஆசை. அம்மா சமைச்சுப் போட்டு சாப்பிட்டவன். இவனுக்கு வாய்ச்ச பொண்டாட்டி வேலைக்குப் போறவ. சாப்பாடு கூப்பாடுதானே.'' எனக்கு இந்தப் பேச்சுகளைக் கேட்டால் அழுகை அழுகையாய் வரும்.

என் மாமியார் தங்கமான மனுஷி. ஒருநாளும் என்னை கிச்சனுக்கே விடலை. ஆபீஸ், சினிமா, அரட்டை, மாமியாரின் சூப்பர் சமையல், நடுநடுவில் ஏதோ சிறு சிறு எடுபிடி வேலை என ஜாலியாக ஒரு வருடம் ஓடி விட்டது.

கிருஷ்ண ஜெயந்தி பண்டிகைக்கு என் மாமியார் விதம்விதமாக பட்சணங்கள் செய்வார். அந்த வருடமும் அப்படியே. ஒரு வாரமாக நைவேத்தியத்திற்கு தின்பண்டங்கள் செய்ய தினமும் தலைக்குக் குளித்தது, மாமியாருக்குத் தலையில் நீர் கோத்து, ஜுரம், தலைவலி என தலையில் துண்டைக் கட்டிக் கொண்டு படுத்து விட்டார்.

மறுநாள் கிருஷ்ண ஜெயந்தி. எனக்கு வந்தது உதறல். பிறகு மனத்தில் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு காப்பி கலந்து எல்லோருக்கும் கொடுத்தேன். மாமனார், மாமியார், மூன்று மச்சினர்கள், ஒரு நாத்தனார், என கூட்டுக் குடும்பம் எங்களது.

காப்பியைக் குடித்த கிடையர்டு மாமனார், ''ஆஹா, ஓஹோ'' எனப் புகழ்ந்தார்.

'ஒரு கப் காப்பிக்கே இந்தப் பாராட்டா?' உள்ளம் துள்ளியது.

''அம்மா, நீங்க எழுந்துக்க வேண்டாம். படுத்த படியே எனக்குச் சொல்லிக் கொடுங்க. நான் பூஜைக்கு எல்லாம் செய்கிறேன்'' எனக் கூறினேன்.

''ராதா எல்லாம் செய்து விட்டேன். கிருஷ்ணருக்கு 'சோமாசு' நைவேத்தியத்திற்கு செய்யணும். ஒரு 4 மட்டும் செய்து விடு. அந்தக் குறை ஏன் வைக்கணும்?'' என்றார்.

பூரணம் ரெடி செய்ய, ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் வெல்லம் போட்டுக் கொதி வந்ததும். தேங்காயைத் துருவி போட்டுக் கிளறினேன், கிளறினேன், அப்படி ஒரு கிளறல். மனத்தில் பயம் வந்து சட்டென்று இறக்கி வைத்தேன். பூரணம் ரெடி. 'கெட்டி' பூரணம். மாவு பிசைந்து பூரி இட்டு நடுவில் வைக்க பூரணத்தைப் பிய்த்துப் பிய்த்து வைத்து, சோமாசி பிரெஸ்ஸில் வைத்து எடுத்து எண்ணெயில் பொரித் தெடுத்தேன். ப்ரௌன் கலரில் சூப்பர் சோமாசு (கன்னடத்தில் – கருதகடுபூ) ரெடி. என் கணவருக்கு இதில் மிகப் பெருமிதம். ''பார்த்தியா என் பொண்டாட்டியை'' என தம்பிகளை ஒரு 'லுக்' விட்டார்.

''பாவம் கிருஷ்ணர், இந்த வருடம் கிருஷ்ணருக்குக் கொடுத்து வச்சது அவ்வளவுதான்'' என மற்றவர்கள் ஒரே கேலி, கிண்டல்தான். ஒருவழியாக கருதகடுபு முடித்து எடுத்து வைத்து, அவியலும், பாயாசத்திற்கும் ரெடி செய்தேன். ஒவ்வொரு முறையும் ரூமிற்குப் போய் எல்லாவற்றையும் மாமியாரிடம் கேட்டுக் கேட்டுத்தான் செய்தேன். மச்சினர்களது மேக்ஸிமம் உதவிகள். அப்பாடா என்று பூஜை முடிந்தது.

எல்லோரும் நான், நீ என முதலில் சாப்பிட கேட்ட தின்பண்டம் சோமாசிதான். மகிழ்ச்சியுடன் எடுத்துக் கொடுத்தேன். மேல் பூரி நன்றாக இருந்தது. உள் இருந்த பூரணம்தான் கோபத்துடன் குண்டாக ஒரு மூலையில்! வாயில் போட்டுக் கடித்தால் பல்லில் ஒட்டிக் கொண்டது, வாயில் விரலை விட்டு பல்லில் ஒட்டிக் கொண்டதை ஒவ்வொருவரும் எடுக்க பாடுபட்டதைப் பார்க்க வேண்டுமே....

இதில் பதட்டத்தில் அவியலுக்கு, அரைத்த தேங்காய், பச்சை மிளகாய் கலவையை பாயாசத்திற்கும், அரிசி, தேங்காய் பாயாசத்திற்கு அரைத்த விழுதை அவியலுக்கும் மாற்றிக் கொட்டி சூப்பர் காமெடி சமையல்.

''இந்த மாதிரி கார பாயசமும், ஸ்வீட் அவியலும், கமர்கட் கருதகடுபும் வாழ்நாளில் நாங்கள் சாப்பிட்டதில்லை சூப்பர் மன்னி, பல்லை விட்டுப் பிரியாத கமர்கட்'' எனக் கேலிதான். பிறகு, நன்றாகப் பலகாரம் செய்தாலும் என் மச்சினர்கள், ''இதெல்லாம் ஒரு ஸ்வீட்டா? மன்னி ''கமர்கட் சோமாசு'' ''கார பாயாசம்'' செய்யணும் சாப்பிடணும் அதுபோல் யாராலும் செய்ய முடியாது'' எனக் கிண்டலடிப்பார்கள்.



இது நடந்து 25 வருடங்களானாலும் கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்று என் கண்முன் அன்று நடந்த காட்சிகள், அன்னியோன்யம், பாசம் எல்லாம் வந்து கண்ணீர்ப் பெருகும். அன்று இருந்த அன்பான மாமனார், மாமியார் இல்லை இறந்து விட்டனர். அந்த ஓட்டி அடிக்கும், மன்னீ, மன்னீ என வளையவரும் கிண்டலடித்து, குபீர் சிரிப்பு சிரிக்கும் மைத்துனர்கள் திருமணமாகி, வெவ்வேறு இடத்தில் உள்ளனர். எல்லோரும் ஒன்றுசேர்ந்தாலும் கலகலப்பு போய் கம்பீரம் வந்து விட்டது. மகிழ்ச்சி ஆரவாரங்கள், பெரியவர்கள், கேலி, கிண்டல்கள், கூட்டுக் குடும்பங்கள் இல்லாமல், வயதும், வருடங்களும், ஓடுவது இயந்திரத்தனமாக,' மனத்திற்குப் பாரமாக உள்ளது.

– ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர் – 94.

ப்ளாட் வாங்க போனேன்.



வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு, நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

தனியானதோர் வீடு வாங்கி வந்தேன்.

Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள், அதிக காற்றோட்டம், அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

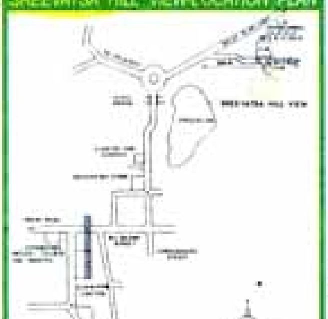
பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் மிக விரைவில் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட உள்ளது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ், கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

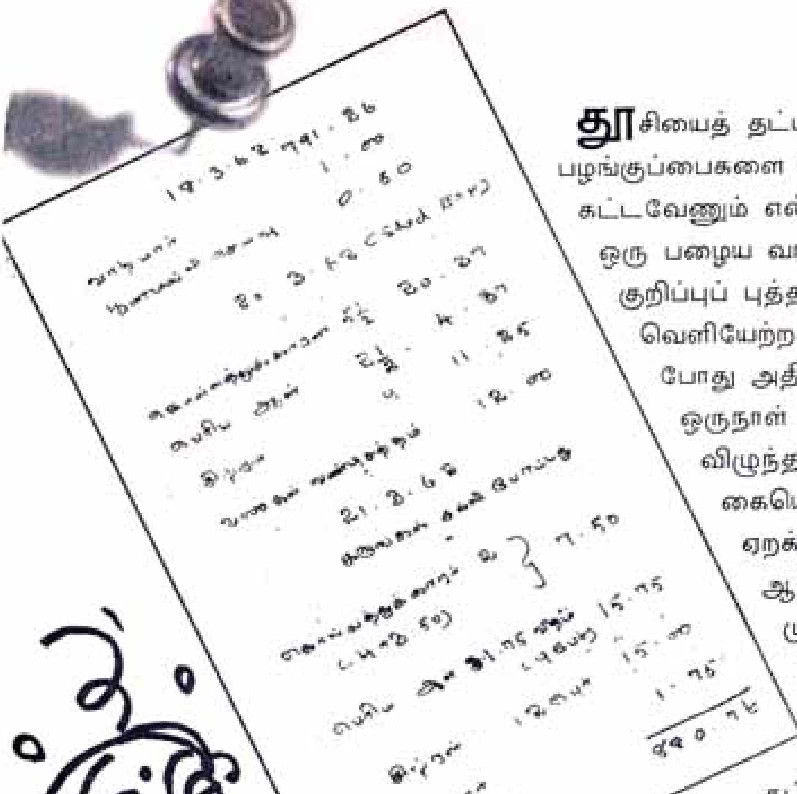
SREEVATSA HILL VIEW-LOCATION PLAN



Anugrah 2890

Visit us at: www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. *Email:Sreevatsa@vsnl.com*
மும்பாய்: திரு. ஜி. ஜி. பரதன், ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).





பழங்கணக்கைப் பார்த்தேன்!

தூசியைத் தட்டி, பழங்குப்பைகளை ஒழித்துக் கட்டவேணும் என்று வேண்டாத ஒரு பழைய வரவு செலவு குறிப்புப் புத்தகத்தை வெளியேற்ற எண்ணிய போது அதிலிருந்து ஒருநாள் கழன்று விழுந்தது. அது என் கையெழுத்துதான். ஏறக்குறைய 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதியது. நாங்கள் புதிதாய் வீடு கட்டினோம். 1962ம் வருடம். அன்று எப்படி இருந்தது நிதி, வசதி எல்லாம்? நீங்களும் பார்த்துக் கொஞ்சம் திகைக்க வேண்டும் என்பதற்காகப் படியுங்கள்.

இடம் குன்றத்தூர்.

ஒரு கிராமம் சென்னைக்கு அருகில்.

நாள் குறிப்பு : 18.3.1962

கொல்லத்துக்காரர் கூலி 1 நாளைக்கு : ரூ. 4.00

அவருக்கு அடுத்த நிலை பெரிய ஆள் : ரூ. 1.75

சிற்றாள் : ரூ. 1.25

பூந்தமல்லியிலிருந்து 2000 செங்கல் ஏற்றி வர லாரி சத்தம் ரூ. 12.00

இது எப்படி இருக்கு?

— ரத்னம் கிருஷ்ணமூர்த்தி


"நேஷனல் மிக்சர் கிரைண்டர்
உதவியோட இப்பல்லாம் என்னால ஒரு
வாரத்துக்கான அரைக்கற வேலையை
ஒரேயடியா செய்ய முடியுது."
Kaleidoscope Percept /Chn/NA/001/01
"நேஷனல் இருக்கறதால வேலைக்கும் போய்கிட்டு வீட்டையும் கவனிக்கக்கறது ஈசியா இருக்குது" என்கிறார் அனிதா அவர்கள். "நேஷனல் மிக்சர் கிரைண்டர்ல மணிக்கணக்குல அரைக்கலாம். நான் இது வரைக்கும் பயன்படுத்தி இருக்கற மத்த எந்த மிக்சர் கிரைண்டரையும் விட இது ஃபாஸ்டாவும் அரைக்குது. அது மட்டுமில்லே, என்னோட பழைய மிக்சர் கிரைண்டர் மாதிரி சிப்பேர் ஆயிடுமோன்னு நான் கவலைப்படத் தேவையே இல்லை."
ஆம், நேஷனல் மிக்சர் கிரைண்டர் இப்போது உங்களுக்கு அளிக்கிறது நம்பமுடியாத அரவை செயல் திறன். இதன் 550 W மோட்டார், கம்ப்யூட்டரால் வடிவமைக்கப்பட்ட உறுதியான ஸ்டீல் பிளேடுகள் மற்றும் பிரத்யேகமாக டிசைன் செய்யப்பட்ட ஃப்ளோ பிரேக்கர் ஜார்கள் ஆகியவற்றால் இது வேறெந்த மிக்சியை விடவும் சிறப்பாக செயல்படுகிறது. அதுமட்டுமல்ல 40 வருட அனுபவமிக்க ஜப்பானிய தொழில் நுட்பத்தால் உருவாக்கப்பட்ட இதன் உபகரணங்களுக்கு இணை வேறு எதுவுமே இல்லை!
வாடிக்கையாளர்கள் நன்கு அறிந்த உண்மை இது. பலவேறு தனிப்பட்ட சோதனைகளில் நிரூபிக்கப்பட்ட விவரம் இது. ஆம், நேஷனலை விடச் சிறப்பாக இயங்குவது வேறு எதுவுமே இல்லை!
National
Super Mixer Grinder
Better in every way
Tel: 044-6250736, 6250737 Fax: 044-6257567

மங்கையர் மலர் வழங்கும்

"ஆஹா, நாளை விடுமுறை"

என்ன சகோதரிகளே, 'விடுமுறை'ன்ன உடனே பையை எடுத்துத் தோள்ல மாட்டிக்கிட்டு ஊர் பார்க்கக் கிளம்பிட்டீங்களா? ஒரு நிமிஷம்... இது மெகா பரிசுப் போட்டியின் அடுத்த போட்டிக்கான அதாவது ஆறாவது போட்டித் தலைப்பு.

(ஆமாம், நாளை விடுமுறை – சமையலிலிருந்து, அலுவலக/வீட்டு வேலையிலிருந்து, படிப்பிலிருந்து ஏன் சாப்பாட்டிற்கும்தான்! இப்படி நீங்கள் திட்டமிட்டு பிறகு ஏமாந்து போயிருக்கிறீர்களா? அல்லது ஏதேனும் சுவையான சம்பவம் நடந்ததா? இந்த ஒரு நாள் விடுமுறையை நீங்கள் திட்டமிட்டபடி எப்படி அனுபவித்தீர்கள் அல்லது இப்படியொரு நாள் கிடைத்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? இப்படி நிறைய பரிமாணங்களை இந்தத் தலைப்பில் எடுக்கலாம்.)



இப்படி உங்களுக்கு ஒருநாள் விடுமுறை கொடுத்த வாசகி யார் தெரியுமா? புனேயிலிருந்து திருமதி கலாதேவி சதாசிவம். இவர் சிறந்த தலைப்புப் போட்டிக்கான பரிசாக ரூபாய் **1000/-** பெறுகிறார். அவருக்கு நம்முடைய வாழ்த்துக்கள்.

'இனி நீ சமைத்தால் கொலை!' சென்ற மாதத்துத் தலைப்புப் போட்டியின் கட்டுரை முடிவுகள் பக்.100ல் வெளியாகியுள்ளன.

☼ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

☼ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

☼ தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி - 6' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

☼ கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.5.2001

முதல் பரிசு – ரூ. **10,000/-**

இரண்டாம் பரிசு – ரூ. **5,000/-**

மூன்றாம் பரிசு – ரூ. **3,000/-**

ஆறுதல் பரிசு – ரூ. **1,000/-**

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

மெகா பரிசுப் போட்டி - 6

புக் ஷெல்ஃப்

உலகம் சுற்றும் குமரி... பயண அனுபவங்கள்!

குமரி அனந்தன் தான் இங்கிலாந்து மற்றும் அமெரிக்க நாடுகளுக்குச் சென்றபோது ஏற்பட்ட பயண அனுபவங்கள் மற்றும் அந்நாடுகளின் கலாச்சாரம், இயற்கைக் காட்சிகள் என்று சுவைப்பட எழுதியுள்ளார் இந்நூலில்.

பக்-172, விலை ரூ. 35.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)



சென்னை வழிகாட்டி

சென்னை மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுலா தளங்கள், தங்கும் இடங்கள், புகழ் பெற்ற கடைகளின் விலாசங்கள், பஸ், ரயில்வே கால அட்டவணைகள் குறிப்பாக சிட்டி பஸ் தட எண்கள் என்று சகலமும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மொத்தத்தில் சென்னைக்கு வரும் சுற்றுலா பயணிகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக பயன்படும் இந்நூல். ஆசிரியர் எம்.ஏ.வி. ராஜேந்திரன்.

பக்-224,

விலை ரூ. 42.00

(இராமநாதன் பதிப்பகம், பிளாட் எண்:4698, AA144, மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

புத்தியைத் தீட்டுங்கள்

க்ரோர்பதி, லட்சாதிபதி நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்பவர்களுக்குப் பயனளிக்கும் இந்நூல். பல பொது அறிவுக் கேள்விகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விடைகளுடன் தான். ஆசிரியர் அப்பாஸ் மந்திரி.

பக்-160, விலை ரூ. 33.00

(குட்புக்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், பிளாக் நம்பர்AA96, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

சிறுவர்களுக்கான நீதிக் கதைகள்

குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில், எளிய நடையில் கதைகள் உள்ளன. மாணவர்களை நல்வழிப்படுத்தும் விதமாக அமைந்துள்ளன இக்கதைகள். ஆசிரியர் தங்கமணி.

பக்-112,

விலை ரூ. 25.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை - 600 017)

சீரோவின் எண் கணித நூல்—அதிர்ஷ்டத்தின் ரகசியம்

பிறந்த தேதி, பெயரின் கூட்டு எண்ணிக்கை அடிப்படையில் ஜோதிடம் சொல்லப்பட்டுள்ளது. மற்றும் எண் கணிதத்தைப் பற்றிய பல செய்திகளும் இடம் பெற்றிருக்கிறது. ஆசிரியர் சீரோ.

பக்-252,

விலை ரூ. 75/-

(இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, தீனதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி-620 013)

மெடிக்கல் ட்ரான்ஸ்கிரிப்ஷன்

தற்போது வளர்ந்து வரும், வேலை வாய்ப்பு அதிகம் உள்ள படிப்பு

இது. இந்தக் கோர்வை எடுத்துப் படிப்பதற்கு முன் பல பயனுள்ள யோசனைகளைத் தருகிறார் சோ. மலைக்கனி.

பக்-152, விலை ரூ. 35.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை 17)

விவாஹப் பிராப்தியும் மாங்கல்ய பாக்யமும்

ஜாதகப் பொருத்தம் பார்த்துத் திருமணம் செய்விப்பது எப்படி? மாங்கல்ய பாக்யம் நிலைத்து நிற்க பூஜை பரிகாரங்கள், தோஷ நிவர்த்தி என்று நிறைய தகவல்கள் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஹனுமத்தாசன்.

பக்-104, விலை ரூ. 23.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

எந்த டென்ஷனையும் போக்க எளிய வழிகள்

டென்ஷனில்லாமல் வாழ்க்கையை எப்படி நிம்மதியாகக் கழிப்பது என்பதற்குப் பல பயனுள்ள யுத்திகளைச் சொல்கிறார் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக்-160, விலை ரூ. 30.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

பெண்மை என்பதைக் காப்பாற்ற வேண்டும்

'ஸ்த்ரீ தர்மம்' என்றால் என்ன? பெண்களின் அடிப்படை உரிமை, பொறுப்பு என்று இதில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் அனைத்தும் அனைவரும் படித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மிகவும் உணர்ந்து அறிய வேண்டிய மகாஸ்வாமியின் அருள்மொழியைத் தனி புஸ்தகமாக வெளியிட்டுள்ளார் ஸ்ரீதரன்.

பக்-96, விலை ரூ. 20.00

(சாரதா அஸோசியேட்ஸ், 9-E, கலைமகள் தெரு, புழுதிவாக்கம், சென்னை - 91)

SHREE LALITHA SAHASRANAAMA STOTRAM

ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் லலிதா சஹஸ்ரநாமாவளி ஸ்லோகங்களை அப்படியே உச்சரிக்கும் பொழுது அதன த்வனி மாறாமல் இருப்பதற்காக எங்கெங்கு அழுத்திச் சொல்ல வேண்டும் என்று அழகாக விளக்கமும் தரப்பட்டுள்ளது. தொகுப்பு: மீனாட்சி பாலு.

பக்-48, விலை ரூ. 20/-

(கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 10, சன்னதி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4)

ஒரு துளி துக்கம்

சிறுகதைத் தொகுப்பு: தினசரி வாழ்க்கையில் நடக்கும் சாதாரண நிகழ்வுகள் ஒவ்வொரு கதையின் கருத்தாக இருக்கிறது. ஆனால் அவை சொல்லப்பட்டிருக்கும் விதம், கதையின் ஓட்டம் படிக்கப் படிக்க சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. ஆசிரியர் உமா ஜானகிராமன்.

பக்-169, விலை ரூ. 45.00

(காவ்யா-16, 17வது 'ஈ' குறுக்குத் தெரு, இந்திரா நகர் 2வது ஸ்டேஜ், பெங்களூர் - 560 038)

சரபோஜி

சரித்திர நாவல். பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த தஞ்சை மராட்டிய ராஜா



வற்றல் மாவு கிளற முடியாதவர்களுக்கும் உடல் நோக இலை வடாம் செய்ய முடியாதவர்களுக்கும் ஓர் எளிய முறை. வற்றலுக்கு அரைப்பது போலவே 4க்கு ஒன்று அல்லது 5 க்கு (அரிசி - ஜவ்வரிசி) என்ற முறையில் மிஷினில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் 2 தம்ளர் எடுத்துக் கொண்டாலே கிட்டத்தட்ட 40 முதல் 50 வடாம் தயாரிக்கலாம். 2 தம்ளர் மாவை நன்றாக தண்ணீர் விட்டுக் குழம்பு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். 4 பங்கு

தண்ணீர் ஓர் அகல பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு தண்ணீர் கொதித்தவுடன் உப்பு, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் சிட்டிகை தேவையான அளவு அரைத்துக் கலந்து கரைத்த மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து அடிபிடிக்காமல் லேசாகக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். 10 நிமிடத்தில் மாவு வெந்து கெட்டிக் குழம்பு பதத்திற்கு வந்ததும் இறக்கி வைத்து எலுமிச்சைச் சாறு (1 பெரிய பழம்) பிழிந்து பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் வட்டமாக வடாம் போல் சற்று கனமாக ஊற்றி வெயிலில் காயவைக்கவும். காய்ந்ததும் எடுத்து டப்பாவில் போட்டு வைத்துத் தேவையான போது பொரிக்கலாம்.

– சியாமளா ராமஸ்வாமி.

சரபோஜி மன்னர் காலத்துக் கதை. தஞ்சையும் அதனைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களும் கலை மணமும் நம்மைப் பழங்கால வாழ்க்கைக்கே இழுத்துச் செல்கிறது. ஆசிரியர் தி. கலியராஜன்.

பக்-475, விலை ரூ. 150.00

(அருண் பப்ளிஷர்ஸ், 2, லக்ஷ்மி நகர், கோவை புதூர் போஸ்ட், கோவை – 641 042)

வேத மந்திரங்கள்

வேதத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும் காயத்ரி மந்திரம், கணபதி மந்திரம், சாந்தி மந்திரங்கள், ஸூக்தங்கள் போன்றவை தமிழில் கொடுக்கப்பட்டு விளக்க உரையும் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர்.

பக்-333, விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004)

இன்டர்நெட் உலகில் தமிழ், தமிழன், தமிழ்நாடு

தமிழ் கற்றுக் கொடுக்கும் இணையங்கள், இணையத்தில் தமிழ்ச் சங்கங்கள், இணையத்தில் சினிமா என்று இன்டர்நெட்டில் 'தமிழ்' இணையங்களைத் தொகுத்திருப்பவர் ப. சோழ நாடன்.

பக்-128, விலை ரூ. 45.00

(ரிஷபம் பதிப்பகம், 31/45 இராணி அண்ணாநகர், இரண்டாம் தளம், சென்னை – 78)

அழகு உங்கள் கையில்

பேஷியல் செய்யும் முறை, டை போடும் முறை என்று உச்சி முதல் பாதம் வரை பராமரிக்க பல அழகுக் குறிப்புகளை விளக்கப் படங்களுடன் தந்திருக்கிறார் ராஜசியாமளா.

பக்-72, விலை ரூ. 40.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை – 17)

பகவத் கீதை காட்டும் வாழ்க்கை நெறி

நடைமுறை வாழ்க்கையில் தோன்றும் பல பிரச்சினைகளை அலசி ஆராய்ந்து அவற்றிற்குத் தீர்வு காண வழி காண்பிக்கின்றது கீதை. இதைப் படிக்கும் பொழுது மனம் தெளிவு பெறுகிறது. தொகுப்பு இரத்தின சண்முகனார்.

பக்-144, விலை ரூ. 32.00

(பழனி நிலையம், 11, டி.டி.கே. சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014)

வாஸ்து

வாஸ்து முறைப்படி கட்டும் வீட்டின் அமைப்புகள் மற்றும் அவற்றின் பலா பலன்கள் மேலும் வாஸ்து சந்தேகங்களுக்கான விளக்கமும் இடம் பெற்றுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் ஆர். வெங்கடேஷ்.

பக்-187, விலை ரூ. 100.00

(தி. அவென்யூ ப்ரஸ், 25, டிசில்வா ரோடு, மைலாப்பூர், சென்னை – 4)

பாலன் – சுத்த திருக்கணித பஞ்சாங்கம்

விஷு வருஷத்திய பஞ்சாங்கப் பலன்கள். ஆசிரியர் திரு. என். பி. மகேந்திரன்.

பக்-96, விலை ரூ. 40.00

(பாலன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 25, சரவண முதலியார் தெரு, சென்னை – 17)

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ அலாவுதீனின் அற்புதவிளக்கு... மங்களா ரமேஷ் எழுதிய கட்டுரையில் "டேபிள், சேர், மேஜைக்கும் உணர்வுகள் உண்டு" என்கிறார் புதுவை அன்னை என்று குறிப்பிட்டு விளக்கம் அளித்ததைப் படித்ததும்... எங்கள் வீட்டு அலமாரியில் புத்தகங்கள் சரியாக அடுக்கப்படாமல் கன்னாபின்னாவென்று இருந்ததை அடுக்கி முடித்தேன். ஆசிரியர் அவர்கட்கு மிக்க நன்றி!

சேத்துப்பட்டு, பா. குணா.

✉ ஒரு சகோதரி வெங்காயம் உரிப்பதால் ஏற்படும் நன்மையைக் குறிப்பிட்டிருந்தார். அதைப் படித்ததும், ஒருநாள் எனக்குத் தலையில் ஈரம்காயாமல் பாரமாக இருக்கையில், சிறிய வெங்காயம் கணிசமாக உரிக்கவும், கண்களில் நீரும் எரிச்சலும் வர, சிறிது நேரத்தில் தலைபாரம் குறைந்ததை உணர முடிந்தது. மொத்தத்தில் வெங்காயம் உரிப்பதால் ஏற்படும் கண் எரிச்சலைப் பொறுத்துக் கொண்டால் உடல்நலம் காக்கப்படும்.

பல்லாவரம், எஸ்.பி. சுசீலாதேவி.

✉ அமர கங்கை சிறுகதை கண்ணில் நீரையும், உடலில் மெய்சிலிர்ப்பையும் ஏற்படுத்தியது. கங்கையும், பெண்ணும் ஓயாத நிலை கொண்ட தன்மையை விளக்கியது அருமை.

சேலம் - 2, நீலா மாதேஸ்வரன்.

✉ "துப்பாக்கி ஏந்தும் பெண்கள்" என்ற கட்டுரை துடிப்புமிக்க இளம் தமிழ்ப் பெண்களை முப்படைகளில் சேரத்தூண்டும் என்பதில் ஐயமில்லை. தற்போது விரல் விட்டு எண்ணும் வகையில்தான் தமிழ்நாட்டுப் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவம் பாதுகாப்புத் துறையில் உள்ளது. இதற்கு இத்துறையை ஓர் வேலை வாய்ப்பிற்கான சந்தர்ப்பமாக எண்ணாததும், பெற்றோர்கள் போதுமான ஊக்கம் அளிக்காத துமே காரணங்களாகும்.

சிறு திருத்தம் : கட்டுரையின் 11 வது பத்தியில் ஆர்மி சப்ளை கோர் என்பதற்குப் பதிலாக ஆர்மி சர்வீஸ் கோர் என்றிருக்க வேண்டும். இந்தக் கோர் இராணுவத்தின் அத்தியாவசியப் பொருட்களை வழங்குதல் மற்றும் போக்குவரத்துப் பணியைச் செய்கிறது.

புதுதில்லி, இரா. உமாமகேஸ்வரி. (சிவிலியன் அதிகாரி, இராணுவத் தலைமையகம், போக்குவரத்து மற்றும் வழங்குதல் இயக்குநரகம்)

✉ 'நம்மை நாமே சுற்றுவது ஏன்?' சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதியின் விளக்கம் அருமை. இன்றைய மனப்பாடம் செய்து கக்கும் கல்விமுறையில் கம்ப்யூட்டர் கல்விக்கு அளிக்கும் மதிப்பை அடிப்படை விஷயங்களுக்கு அளிக்கத் தவறி விட்டோம். குழந்தை முதல் ராங்க் வாங்கினால் போதும் என்று நினைத்த பெற்றோர், அதே குழந்தை தம்மை மரியாதைக்குறைவாகப் பேசினாலும் கண்டுகொள்வதில்லை. இதனுடைய தாக்கம் அந்தக் குழந்தை பெரியவனாய் வளர்ந்து, நாலு பேர் முன்னிலையில் அவமானப்படுத்தும் போது வலி அதிகமாகிறது. எனவே ஸ்வாமிஜியின் இந்த இயக்கம் மிக மிக அத்தியாவசியமானதுதான்.

திருத்துறைப்பூண்டி, எஸ்.கே. வாசன்.

"ஜெயந்தி, அது தா!"

✉ "ஜெயந்தி.. அது தா!" என்பார் என்னவர், "அதுன்னா எது?" என்று சமயத்தில் கேட்கும் கேள்விக்கு பதில், "அது தா" தான். ஆபீஸ் கிளம்பும் சமயமானால் கர்ச்சீப், பர்ஸ், பணம், மொபைல், ஸ்கூட்டர் சாவி என்று "அது தா"க்குப் பதிலாக இடமறிந்து, பொருளறிந்து எடுத்துத் தர பழகிக் கொண்டேன். "அங்கேதான் இருக்கும் பார்!" என்ற வர்ஷாவின் கதை படித்து விட்டு 'அட நம்ப கணவருக்குக் கூட ஈடாக ஒருவர் இருக்கிறாரே' என்று வியந்தேன்.

நாக்பூர், ஆர். வைஜெயந்தி.

அட்டையில் : திருமதி சுதா



• கோமதி



• ராதா நரசிம்மன்

இந்த மாத மெகா பரிசுப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள்.

(புகைப்படங்கள் 'லேட்'டாக வந்தன. அதான் கட்டுரைகள் வெளிவந்த பக்கத்தில் பிரசுரிக்க முடியவில்லை.)

• டாக்டர் எஸ். எம். பாலாஜி



சப்பை மூக்கை அழகாக்கலாம்!

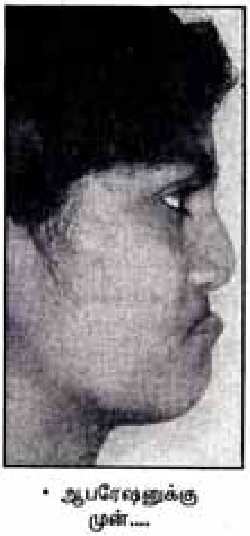
முகத்தின் முக்கியமான உறுப்பு மூக்கு. முதன் முதலாக முகத்தைப் பார்ப்பவர்கள் மூக்கைத் தான் முதலில் பார்ப்பார்கள். முகத்தின் அழகை எடுத்துக்காட்டும் மூக்கு அகோரமாக இருந்தால் முகம் விகாரமாகத் தெரியும். 'முக அழகை உருவாக்குவதில் உலகின் தலைசிறந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்' என்று இரண்டாயிரமாண்டின் சுவிட்சர்லாந்து தலைநகர் ஜுரிச் நகரில் நடைபெற்ற உலக முகச்சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை மாநாட்டில் பாராட்டப் பெற்ற டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி முகச் சீரமைப்பிற்கென்றே சென்னை எஸ்.ஐ.இ.டி.யில் கல்லூரி எதிரில் ஒரு மருத்துவமனையையே உருவாக்கி இருக்கிறார். இங்கு மூக்கு பற்றிப் பேசுகிறார் அவர் –

"எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான வடிவத்தில் மூக்கு இருப்பதில்லை. வளைந்தோ, ஒட்டகத் திமில் வடிவிலோ, அழுந்தியோ, சப்பையாகவோ, பல வடிவங்களில் காணப்படும். முக அழகைத் தருவதற்காக மட்டுமின்றி சுவாசித்தல், முகர்தல் போன்றவற்றுக்காகவும் மூக்கு மிக முக்கியம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தில் காணப்படும் மூக்கைக் கொண்டே மூக்குக்கு உரியவரின் இனத்தை அடையாளம் காட்டலாம். மூக்கின் வடிவம் இனத்திற்கு இனம் மட்டுமா மாறுபடுகிறது? நாட்டுக்கு நாடும் மாறுபடுகிறது!

உதாரணத்திற்கு நம் நாட்டிலேயே காஷ்மீர் மக்களுக்கு ஒட்டகத் திமில் போன்ற மூக்கு வடிவமிருக்கும். வடமாநிலங்கள், கிழக்கு மற்றும் தெற்கு மாநிலங்களைப் பார்ப்போமானால் தட்டையான மூக்கு பரவலாகக் காணப்படுகிறது. சீனர்களின் மூக்கும், ஆப்கானிஸ்தானியரின் மூக்கும், இந்தியர்களின் மூக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது.

பெரும்பாலான இளம் பெண்களுக்கு மூக்கைத் தவிர மற்ற உறுப்புகள் அழகாக இருக்கும். சமச்சீரற்ற இந்த மூக்குதான் முகத்தை அவலட்



• ஆபரேஷனுக்கு முன்....



• ஆபரேஷனுக்குப் பின்....

சணமாகக் காட்டுகிறது என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை அவர்களுக்கு உண்டாகும். இக்குறையுள்ள இளைஞர்களும், இளம் பெண்களும் தங்கள் மூக்கை அழகாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். ஆனால் துரதிருஷ்ட வசமாக இந்தியாவில் மூக்கழகு பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகளவில் ஏற்படவில்லை.

நடிகர் நடிகையர்களுக்கும் பிற செல்வந்தர்களுக்கும் சென்றடைந்த இம்முறை இன்னும் சாதாரண மக்களைச் சென்றடையவில்லை எனலாம். இச்சிகிச்சைப் பற்றி ஓரளவு கேள்விப்பட்டிருப்பவர்கள் கூட, அறுவை சிகிச்சை என்றாலே ஒருவித தயக்கத்துடனோ அல்லது சந்தேகத்துடனோ தள்ளிப் போடுகிறார்கள்.

அக்கால மருத்துவ மேதையான சுஸ்ருதர் மற்றும் பண்டைய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களும் ஏராளமான மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சைகளை செய்திருக்கிறார்கள். இச்சிகிச்சை முறை இந்தியாவுக்குப் புதிதல்ல; பல நூறு ஆண்டுகளாக இந்திய மருத்துவ நிபுணர்களாலேயே மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்திருக்கிறது. ஆனாலும், இந்தப் புதிய யுகத்தில் வந்துள்ள நவீன முறைகள் அதி நவீனப்படுத்தப்பட்டு வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

முகத்தோடு பொருந்தி வருகிற மூக்கை உருவாக்குவதே சரியான மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை. முகத்திற்குக் கவர்ச்சியையும், அழகையும் சேர்ப்பதே அதன் இறுதிவடிவம். மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு ஒரு கலைஞனின் உணர்வு வேண்டும்.

மூக்கைத் தவிர முகத்திற்கு எடுப்பான தோற்றத்தைத் தருகிற வேறெந்த சிறப்பும் முகத்தில் இல்லை; இதைப்போலவே மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர வேறெந்த விதமான முக அழகு அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவும் முகத்தின் அழகை குறிப்பிட்ட அளவு கூட்ட இயலாது.

மூக்கு அழகு அறுவை சிகிச்சையில் மூக்கில் சில மாற்றங்கள் செய்வது முதல் மூக்கையே உருவாக்குவது வரையிலான பல்வேறு முறைகள் உள்ளன. இச்சிகிச்சையில் கவர்ச்சியான தோற்றம் முக்கியமானது என்றாலும் அது இரண்டாம் பட்சம்தான். மூக்கின் உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகளைச் சரிப்படுத்துதல் தான் மிகவும் முக்கியமானது.

சிறு வயதில் சாதாரணமாகத் தோன்றும் மூக்கின் வளர்ச்சியில் ஆண், பெண்ணின் பருவ வயது முடிந்தபிறகுதான் மூக்கின் வளர்ச்சியும் நிற்கும். ஆகவேதான் பொதுவாக பெண்கள் பதினேழு வயதிற்குப் பிறகும், ஆண்கள் பதினெட்டு வயதிற்குப் பிறகும் மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள ஏற்ற வயதாகக் கருதப்படுகிறது. பதினான்கு அல்லது பதினைந்து வயதிலேயே கூட முழு உடல் வளர்ச்சியடைந்த ஆணோ பெண்ணோ தனது மூக்குதான் மனதளவில் தனக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது என்று கருதுவாரேயானால், அவர் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் முன்பு மூக்கின் முன் பகுதி, பக்கவாட்டுப் பகுதிகள் அடிப்பகுதி ஆகியவற்றின் அமைப்புகளையும், அவ்விடங்களில் காணப்படும் பிரச்சினைகளையும் துல்லியமாக ஆராய வேண்டும். எனவே மூக்கின் பல கோணங்களையும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு டிஜிட்டல் கேமரா மூலம் புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். கம்ப்யூட்டர் முறையில் நோயாளியின் முகத்திற்கு ஒத்துப் போகிற வகையில் மூக்கின் அமைப்புகளை திரையில் உருவாக்கி நோயாளிக்கு இது ஒத்துப்போகுமா என்பதை நோயாளியின் சம்மதத்தோடு தீர்மானிக்க வேண்டும்.

என் போன்று ஆயிரக்கணக்கான மூக்கழகு

கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி செய்யும் போது காரம் உப்பு இரண்டுமே கூடி விட்டது. என்ன செய்வது என்று யோசித்தேன். உடனே 2 டீஸ்பூன் கடலை மாவையும், 2 டீஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவலையும் அத்துடன் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கி எடுத்தேன். யாவரும் சாப்பிட்டு விட்டு என்ன இன்று கத்தரிக்காய் கறி சூப்பர் டேஸ்டாக இருக்கிறதே என்று கூறியபடி சாப்பிட எனக்கு மிஞ்சியது டேஸ்ட் பார்க்கத்தான். இனி காரம் உப்பு எது கூடி விட்டாலும் கவலையில்லை என்று முடிவு செய்தேன்.

— டி. ஜெயந்தி நாராயணன்.





விடுமுறையில் குழந்தைகள் மில்க் ஷேக் கேட்கிறார்களா? காய்ச்சி ஆறின பாலில் சர்க்கரையுடன் ப்ரூட் ஜாம் அல்லது தக்காளி ஜாம் சேர்த்துக் கலக்கி பிரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து மிக்ஸியில் அடித்து ஜில்லென்று கொடுங்களேன்! சூப்பர் என்று சொல்லிக் கொண்டு பருகுவார்கள்.

– ஸ்ரீவித்யா வீரராகவன்.

அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் நோயாளியின் முகத்தைப் பார்த்த அளவிலேயே இத்தகைய மூக்கு இவருக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை தீர்மானித்து விடுவோம். என்றாலும்கூட நோயாளியின் திருப்திக்காக அவர் விருப்பத்தையும் கேட்க வேண்டியிருப்பதால்தான் மூக்குகளை திரையில் காட்ட வேண்டியதாகிறது.

அறுவை சிகிச்சை முறைகள்:

மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை முறையில் பொதுவாக இரண்டே முறைகள் உள்ளன. அவை: திறந்த நிலையிலான மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை முறை அல்லது வெளிப் பகுதி மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை முறை, மூடிய நிலை மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை முறை ஆகியவை.

மூடிய நிலை மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சையின்போது எல்லா தையல்களும் மூக்குத் துவாரத்தினுள்ளேயே போடப்படுகின்றன. திறந்த முறையில் மூக்கின் வெளி ஓரப் பகுதியில் ஒரு சிறிய அளவில் கீறல் போடப்படுகிறது. திறந்த முறை அல்லது வெளிப்பகுதி மூக்கழகு சிகிச்சையின்போது மூக்கு முழுவதுமாக திறக்கப்பட்டு அழகுபடுத்தப்படுகிறது.

இந்த அறுவை சிகிச்சைகளை முழு மயக்கம் கொடுத்தோ அல்லது ஊசி மூலம் மயக்க மருந்தை செலுத்தியோ செய்யலாம். முழு மயக்க மருந்து கொடுத்து அறுவை சிகிச்சை செய்வது சுலபம்.

மூக்கின் கோணமும், விகிதமும் ஒவ்வொரு இனத்தினருக்கும் ஒவ்வொருவிதமாக இருக்கிறது. இதேபோல ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும்கூட இது மாறுபடுகிறது. மூக்கின் உதடு பக்கக் கோணம் ஆண்களுக்கு 90 டிகிரியாகவும், பெண்களுக்கு 100 டிகிரியாகவும் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு இருப்பதுதான் சிறப்பு. மேல் நாட்டுப் பெண்கள் அவர்களின் உதட்டைப் பொறுத்து 110 டிகிரிவரை மூக்கு இருப்பதுபோல வைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியப் பெண்கள் யாரும் 100 டிகிரி கோணத்திற்கு மேல் செல்வதேயில்லை.

சப்பை மூக்குக் குறைபாடு அதிகமாக இருந்தால் சரி செய்வதற்கு இடுப்பெலும்பின் மேல் நுனியை எடுத்து சிகிச்சை செய்யலாம். இந்த எலும்புப் பகுதியை எடுப்பதால் எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படாது. சப்பை மூக்குப் பிரச்சினை சிறிய அளவில் இருந்தால் மூக்கு இடைச்சுவர் குருத்தெலும்பு அல்லது பின்காது குருத்தெலும்பை எடுத்துப் பொருத்தி சிகிச்சை செய்யலாம்.

ஒத்த அமைப்பு கொண்ட மூக்குக் குருத்து எலும்புகளை 70 சதவிகித ஆல்கஹாலில் போட்டு 24 வாரங்கள் வரை பாதுகாத்து, மூக்குச் சுவர் குருத்தெலும்பு முழுமையாகவே இல்லாத நிலையில் பயன்படுத்தலாம். எஸ்.எம்.ஆர். அறுவை சிகிச்சையின்போது மூக்குத் தடுப்புச் சுவர் குருத்தெலும்பு அல்லது காது குருத் தெலும்பு ஆகியவை இல்லாத நிலையிலோ அல்லது பற்றாக்குறையாக இருந்தாலோ அல்லது நோயாளி அவ்வாறு எடுத்து அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள விரும்பாவிட்டாலோ, மேற்கண்ட மாதிரி பாதுகாக்கப்பட்ட குருத்தெலும்பை எடுத்து கிராப்ட் செய்யலாம். மேற்புற பக்கவாட்டு குருத்தெலும்புகள் மூக்குத் தடுப்புச் சுவருடன் இணைந்திருப்பதால், நிலையான கிராப்ட் செய்ய உதவியாக இருக்கிறது.

இதற்குத் திறமையுடன் கணிக்கும் திறனும், அதிக கவனம் செலுத்திச் செயல்படும் நுட்பமும் தேவை. இல்லாவிட்டால் சரியான அளவு தெரியாமல் அளவுக்கு அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆண்களுக்கு இத்தகைய சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும்போது ஆண் தன்மையைக் காட்டுவதற்காக மூக்குத் தண்டின் மீது ஒட்டகத் திமில் போன்ற சிறிய மேடு வைக்க வேண்டும். பெண்களின் மூக்கை வடிவமைப்பதற்கு மேற்புற நுனியை சிறியதாக்கி உருவாக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் மூக்கு உருவாக்கத்தில் ஆண் பெண் மூக்குகளுக்கு இடையிலான தன்மைகள் தெரியவரும்.

வளைந்த மூக்கைச் சரியாக்குவதுதான் எத்தகைய சிறந்த மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கும் பெரிய சவாலாக விளங்குகிறது. கோணல் மூக்குப் பிரச்சினையானது விபத்துகள், பிறவி வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் காரணமாக தோன்றி பல நிலைகளில் மூக்குத் தடுப்புச்

வாழைக்காய் (அ) உருளைக்கிழங்கை சிப்ஸ் செய்யும் போது வெந்து மொறுமொறுப்பாவதற்கு நீண்ட நேரம் ஆகும். சீக்கிரத்தில் செய்து முடிக்க, ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அடுப்பை அணைத்து, முழு வாழைக்காய்/ உருளைக் கிழங்கை தோலுடன் கொதிநீரில் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். 2 (அ) 3 நிமிடமானதும் வெளியிலெடுத்து ஆறவிட்டு, தோலைச் சீவி நேரடியாக எண்ணெயின் மேலாக சிப்ஸ் கட்டையைப் பிடித்து சீவிப் போடுங்கள். ஏற்கெனவே பாதி வெந்து விடுவதால், சீக்கிரத்தில் மொறு மொறுப்பாவதுடன் சிப்ஸ் நன்கு தடிமனாக, வெள்ளை வெளேரென்றிருக்கும்.



- வி. விஜயராணி.

♦♦

கவர் விலகுதல் அல்லது திருகிக் கொள்ளுதலுடன் சேர்ந்தே வருகிறது. இத்தகைய நிலைகளில் அறுவை சிகிச்சையின்போது திருகிய கூம்புப் பகுதியை மூக்குத் தடுப்புச் சுவருடன் இணைத்துச் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிப்படுத்தலாம். மூக்குத் தடுப்புச் சுவரை நேராக்காமல் வளைந்த மூக்கை நிமிர்த்தவே இயலாது.

அறுவை சிகிச்சையின்போதும் அதற்குப் பிறகும் மூக்கானது மையக்கோட்டு நிலையில் இருக்கும். ஆனால் சிலருக்கு மட்டும் இயல்பாகவே திருகு நிலை மீண்டும் தோன்றி, திருகுத் தசைகள் தங்கள் பழைய நிலைக்குச் சென்று விடுகின்றன.

அகலமாகவும், தட்டையாகவும் காணப்படுகிற வெளிப்பகுதி, ஓரப்பகுதி மற்றும் மைய எலும்பு வெட்டுப்பகுதிகள் பக்கவாட்டு குருத்தெலும்புகளையும், மூக்கு குருத்தெலும்பையும் அளவோடு வெட்டுவதன் மூலம் சரிசெய்யப்படுகிறது. சில வேளைகளில் வெளிப்புற கிராப்ட்டுகள் சிறந்த கூம்பு அமைப்பை உருவாக்குவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மூக்கழகு அழகு அறுவை சிகிச்சையில் மற்ற எல்லாவற்றையும்விட அதிக சவாலாக விளங்குவது நுனிப்பகுதி அழகு அறுவை சிகிச்சைதான். மூக்கின் நுனிப் பகுதியை அழகுபடுத்தும் முறை தனியான அழகு அறுவை சிகிச்சை முறையாகக் கருதப் படாமல், மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சையின் ஒருங்கிணைந்த ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது. டெலிவரி ப்ளாப் டெக்னிக் என்ற புதிய நுட்பத்தின் மூலம் நுனியை திருத்தி அமைப்பது மிகவும் பலனுள்ளதாக இருப்பதாகத் தெரியவந்துள்ளது. பக்கவாட்டில் நீண்டு தோன்றும் எலும்பிலிருந்து தலைப் பகுதியிலிருந்து முக்கோண வடிவத்தில் வெட்டியெடுத்து அறுவை செய்தால் நுனியை மேல் நோக்கி திருப்பவும், நுனியைக் குறுக்கவும் காரணமாக இருக்கும். தவிர மூக்குப்பகுதி கோட்டை உருவாக்கி அழகிய மூக்கு நுனி வடிவத்தைக் கொடுக்கிறது.

ப்ரொபைல்ப்ளாஸ்டி (வடிவமைப்பை உருவாக்குவதற்கான கருத்து)

இது நோயாளிகள் தங்களுக்குத் தேவையான முகத்தோற்றத்தையும், கவர்ச்சியையும், அழகையும், விருப்பமான தோற்றத்தைத் தருவதற்கு சிறந்த வாய்ப்புகளை உருவாக்கித் தருகிறது. நெற்றி, பற்கள், முகநாடி மற்றும் உதடுகள் ஆகியவை மூக்கோடு தொடர்புள்ள முக்கியமான ஒட்டுறுப்புகள். இவை மூக்கழகு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அழகு செய்யப்படுவதற்கு சீரமைக்கப்படுவதற்கேற்ற உறுப்புகள். முழு தோற்றமும் சீரமைக்கப்படுவதற்காக என்றே கருதப்பட வேண்டும். பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு மூக்குக் குறைபாடுகளைத் தவிர இந்த உருவத் தோற்றத்தைப் பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகம் ஏற்படவில்லை. ஆகவே தங்களிடம் ஆலோசனைக்கு வரும் நோயாளியிடம் நாடியைப் பற்றியோ அல்லது உதட்டை சீரமைப்பது பற்றியோ எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியது ஒவ்வொரு முகச் சீரமைப்பு மருத்துவரின் கடமையுமாகும்.

மூக்குத் தடுப்புச் சுவர் குறைபாடுகள் எந்த வயதினரிடத்திலும் காணப்படும் பொதுவான குறைபாடுதான். இதற்கு முன்பெல்லாம் பதினெட்டு வயதுக்குப் பிறகுதான் இத்தகைய குறைபாடுகளை சரிசெய்ய வேண்டும் என்று கூறிவந்தார்கள். இப்போது வந்துள்ள நவீன மருத்துவ அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி இன்னும் முன்னாலேயே இத்தகைய குறைபாடுகளைக் களைந்து விடலாம்" என்கிறார். பல ஆயிரக்கணக்கான ஆண் பெண் நோயாளிகளுக்கு முகச்சீரமைப்பு மற்றும் மூக்கழகுக்கான நவீன சிகிச்சைகளை செய்யும் டாக்டர் பாலாஜி.

அர்த்தமே வேறுதான்!



இந்தோனேஷியாவில் தமிழ் பேசினால் விபரீத அர்த்தம் வரும் என ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். நம் அண்டை மாநிலங்களிலும் கூட இந்நிலை ஏற்படுவதுண்டு!

நாங்கள் திருவனந்தபுரத்திற்கு மாற்றலாகிக் கிளம்பும் போது, 'மலையாளத்தில் பாதி தமிழ் தான், ஒண்ணும் கஷ்டமில்லே' என்று எல்லாம் தெரிந்தவர் போல ஒரு நண்பர் கூற... ஆஹா! பிரச்னை இல்லை என்று மகிழ்ந்தோம். ஆனால் அங்கு சென்ற பிறகுதான் தெரிந்தது அந்தத் தமிழ் வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தமே வேறு என்று!

அன்று எங்களுக்கு வழக்கமாக பால் கொண்டு வரும் பையன் வரவில்லை. பதிலாக அவன் பாட்டி கொண்டு வர, நான் பையன் ஏன் வரவில்லை என்று கேட்டேன். பாட்டி, "புத்திமட்டு போயி" என்று ஏதோ கூற... நான் பதறி, "அடாடா, நல்லாத்தானே இருந்தான். திடீர்னு எப்படியாச்சு?" என்று கேட்க...

பாட்டி புரியாமல் விழிக்க... நான் மகா கெட்டிக்காரி போல தலையைத் தொட்டு கையை விரித்து 'புத்திமட்டு' சைகையால் விளக்க ஆரம்பித்தேன்.

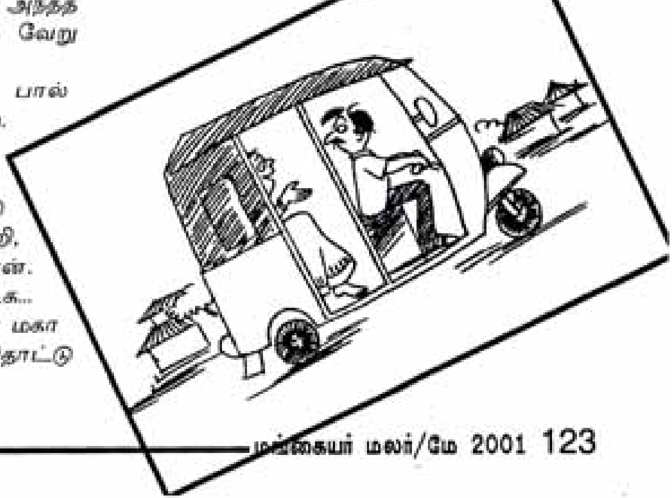
அப்பொழுது வீடு கூட்டிக் கொண்டிருந்த வேலைக்காரி (அவள் தமிழ் நாட்டுப் பெண்) ஓடி வந்து பாட்டியிடம் மலையாளத்தில் ஏதோ கூறி அனுப்பி விட்டு விழுந்து விழுந்து சிரிக்க இப்பொழுது நான் புரியாமல் விழித்தேன்.

அவள் சொன்னாள், "புத்தி மட்டுன்னா 'அவசரம்'னு அர்த்தம்மா. பையன் அவசரமா வெளியே போயிருக்கான்னு அந்தம்மா சொல்ல.. நீங்க பாட்டுக்கு பைத்தியம்னு முடிவு கட்டிட்டீங்க.. பாட்டி பொல்லாத பாட்டி. புரிஞ்சிருந்தா வரிஞ்சு கட்டியிருக்கும்" என்று கூற, நான் அழுவதா சிரிப்பதா என்று தெரியாமல் திகைத்துப் போனேன்.

அங்கு ஆட்டோ டிரைவரிடம் அந்த சந்து என்று கூறி விட்டால் (எங்கள் வீடு ஒரு சந்தில் இருந்தது) முறைப்பான். முடுக்கு என்றுதான் கூற வேண்டும். பனி என்றால் ஜுரம், சுமை என்றால் இருமல், வெள்ளம் என்றால் தண்ணீர் இப்படி மேலே தமிழ், உள்ளே மலையாளம் என்று பல வார்த்தைகள்!

தேசம் தோறும் பாஷை வேறுதானே!

— ஜெயா ராஜாமணி



பேருந்தில் நல்ல கூட்டம். அது சரி, என்றுதான் நெரிசல் இல்லை? நல்லவேளை, உட்கார இடம் கிடைத்து விட்டது எனக்கு.

ஹேண்ட் பேக்கிலிருந்து பெண்களுக்கான பத்திரிகையை எடுத்துப் பிரித்தேன். இன்னும் அரை மணி நேரம் பயணிக்க வேண்டும் நான் இறங்கும் இடம் வர.

"ஹேய், போர் யா!"

"எஸ், எஸ், ஆல் லேடீஸ் மேகசின்ஸ் ஆர் போரிங். கோலப் போட்டி, வடை செய்யறது, வடாம் இடறதுன்னு... ப்ச"

லேசாக, கண்களை உயர்த்திப் பார்த்தேன். இரண்டு இளம்பெண்கள் சூரிதாரில். கல்லூரியில் படிப்பவர்கள் என்பது கைகளிலிருந்த தடிப் புத்தகத்தில் இருந்து புரிந்தது.

"அடி அசடுகளே, வாழ்க்கையில் கம்ப்யூட்டரும் அவசியம்; வடகமும் அவசியம். வயிறு நிறைந்திருந்தால்தான் புத்தி வேலை

மனவெளி மந்திரம்



செய்யும்."

சொல்லிவிடலாமா? நாக்கு வரை வந்த வார்த்தைகளை விழுங்கினேன்.

நிச்சயம் கேலியாய்ச் சிரிப்பார்கள். அவர்கள் வயது அப்படி. கன்றுக்குட்டிக்குத் தெரியுமா காளைமாட்டின் பொதி சுமை?

அனுபவப்படும்போது, தானே உணர்ந்து விட்டுப் போகிறார்கள்.

பெண்கள் பத்திரிகை என்றால் கோலம், சமையல் குறிப்புக்குத்தான் லாயக்கு.

லேடீஸ் கிளப் என்றால் அரட்டைக் கச்சேரிக்கு மட்டுமே லாயக்கு.

பெரும்பாலானோர் நினைப்பு இது தானே! ஏன் நானே மாதர் 'சங்கம் என்பது 'அலட்டல் சங்கம்' என்றுதானே முன்பெல்லாம் நினைத்திருந்தேன்.

பூரணி! எங்கள் தெருவில் குடியிருப்பவள். நல்ல தோழி. அவள்தான் இருபது நாள்

கிருஷ்ணா



முன்பு அழைத்தாள்.

"ஏய், சுபா, எங்க மாதர் சங்கத்தோட 'மன இணைப்பு விழா' வருது. நீயும் வர்றியா?"

அவள் கூப்பிடும்போதே மனசுக்குள் ஒரு குரல் 'வேண்டாம்' என்றது பட்டென.

"அதென்ன பூரணி 'மன இணைப்பு விழா?'"

கேட்க வேண்டுமென்பதற்காகக் கேட்டேன். உடனே மறுக்க முடியாத தோழமை அவளுடன் இருக்கிறதே.

பூரணி உற்சாகமாய் விவரித்தாள்.

"குடும்பத் தலைவியாய் நாம் தினசரி பல மன அழுத்தங்களுக்கு ஆட்படறோம். அந்த அழுத்தங்களை அமுக்கியே வைச்சிருந்தால், வியாதி வரும். மன உளைச்சல் அதிகமாகும். சோடாவின் மூடியைத் திறப்பான் மூலம் திறந்ததும் காற்று வெளியே போறது மாதிரி, இந்த விழாவில் நாம கலந்துக்கிட்டா, நம்ம மன அழுத்தங்கள் ஓடியே போயிடும்."

"எப்படி, எப்படி?"

"வந்துதான் பாரேன். தெரியும்"

அவள் அழைப்புக்கு யோசித்தேன்.

"கணவர், குழந்தைகளை விட்டுட்டு, நான் மட்டும் விழா, அது இதுன்னு... நல்லாவா இருக்கும்?"

பூரணி மென்மையாய்ச் சிரித்தாள்.

"ஆபீஸ்ல பதவி உயர்வு, ஓய்வு பெறுதல் போன்ற பார்ட்டிகளில் உன் கணவர் தனியே கலந்துக்கறதில்லையா? 'அம்மா, என் ஃப்ரண்ட்ஸ்களோடு பிக்னிக் போறேன், சினிமா போறேன்'னு உன் பசங்க தனியே போறதில்லையா?"

அவள் கேள்வியில் திணறினேன் பதில் சொல்ல வராமல்.

"நமக்குன்னும் தனி பொழுதுபோக்குகளை வைச்சுக்கறதிலே தப்பு ஒண்ணுமில்லே சுபா. மாசம் ஒருமுறை உனக்குன்னு அரை நாள் எடுத்துக்கறதிலே எந்த மனச்சாட்சி உறுத்தலும் தேவையில்லே."

பூரணியின் பேச்சில் கரைந்து போய் தலையாட்டினேன்.

அவளுடன் மாதர் சங்க விழாவுக்குச் சென்றேன். சென்ற பிறகுதான் உண்மை புரிந்தது.

வட்டமாக பத்து, பத்துப் பேராக நான்கு வட்டங்களில் தரையில் அமர்ந்தோம்.

எந்தவித ஃபார்மலிடியோ, உபசாரமோ யாரும், யாருக்கும் செய்யவில்லை.

முதலில் தங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டோம். பிறகு உலகத்தில் தங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த செயலைச் சொல்லச் சொன்னார்கள். பிறகு பிடிக்காத செயலை சொல்லச் சொன்னார்கள்.

அப்பப்பா! ஒவ்வொரு பெண்ணுக்குள்ளும்தான் எத்தனை விருப்பு, வெறுப்புகள்.

ஒருத்திக்கு சமைக்கப் பிடித்தால் இன்னொருத்திக்கு சமையல் செய்வதே கசக்கிறது.

ஒருத்திக்கு எதிர் வீட்டு ஆணின் ஊடுருவும் பார்வை வெறுத்தால், இன்னொருத்திக்குப் பக்கத்து வீட்டுக் குடும்பத்தின் அன்னியோன்யம் பிடிக்கிறது.

அலுவலகத்திலிருந்து தாமதமாகத் திரும்பும் கணவனையும் பிடிக்கவில்லை. எப்போதும் வீட்டிலேயே அடைந்து கிடக்கும் கையாலாகாத புருஷனையும் பிடிக்கவில்லை.

முதலில் மனதில் நினைத்ததைப் பேச கூச்சமாயிருந்தது பலருக்கும். எல்லாமே கொஞ்ச நேரம்தான். பிறகு, மனம் விட்டு அவரவர் பிரச்னையைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது மனது லேசாகிப் போனது.

என் முறை வந்த போது எனக்கும் கூச்சமாய்த்தானிருந்தது.

புது மெம்பர் என்பதால் முதல் சுற்றில் விட்டு விட்டார்கள்.

அடுத்த ரவுண்ட் வரும் போது என் மனதும் பறக்க ஆரம்பித்து விட்டது பகிர்ந்து கொள்ள.

அடுத்து ஒரு பெட்டியிலிருந்து சீட்டு



முளைக்கீரை சமைக்கும் போது, பெரும்பாலும் தண்டுகளை வீசி எறிந்து விடுகிறோம். அதைப் பொடியாக நறுக்கி பொரியல் செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இது ஊளைச் சதையைக் குறைக்கும். சிறந்த மலமிளக்கியும் ஆகும்.

— சு. சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

எடுக்கச் சொல்லி அதில் உள்ளபடி செய்யச் சொன்னார்கள்.

பாடுதல், ஆடுதல், புலி, சிங்கம், நாய் போலக் கத்துதல், வீட்டிலுள்ளவர்கள் போல மோனோ ஆக்டிங் செய்தல், வீரப்பா குரலில் சிரித்தல்.... எல்லாமே வேடிக்கையாய் இருந்தது.

இரண்டு மணி நேரம் ஓடியதே தெரிய வில்லை.

முடிவாய் ஒரு பெண்மணி சில எளிய உடற்பயிற்சிகளை சொல்லித் தந்தாள்.

'கழுத்து வலி, மூட்டு வலி, முதுகு வலி பறந்து போயிடும்' என்றாள்.

வீடு திரும்பும் போது பூரணி கேட்டாள்.

"எப்படியிருந்தது சுபா?"

அவள் விரல்களுடன் என் விரல்களைக் கோர்த்துக் கொண்டு சொன்னேன்.

"நன்றி பூரணி"

எனது நெகிழ்ச்சியான குரல் கேட்டு பூரணி அணைத்துக் கொண்டாள்.

நிஜமாகவே அடுத்து எப்போது இது போன்ற நிகழ்ச்சி நடக்கும் என்று மனசு ஏங்க ஆரம்பித்து விட்டது.

"இந்திரா நகர் இறங்குங்க."

கண்டக்டரின் குரல் கேட்டுத் திடுக்கிட்டு எழுந்தேன். புத்தகத்தையும், ஹேண்ட்பேக் கையும் பிடித்தபடி அவசரமாய் பஸ்ஸை விட்டு இறங்கினேன்.

வீட்டுக்குள் நுழைந்ததுமே வேலைகள் பிடித்துக் கொண்டன.

"அம்மா, அத்தை போன் பண்ணினாங்க. குரலே உடைஞ்சு கிடந்தது. உன்னை வந் ததுமே உடனே போன் பேசச் சொன் னாங்க" என்றான் எனது மூத்த மகன்.

பாவம் காயத்ரி! மாமியாருக்கு உடம்பு சரியில்லை, கணவனின் அலுவலகத்தில் பிரச்சினை, பெண்ணுக்குப் படிப்பு ஏற வில்லை என்று ஏகப்பட்ட பிரச்னைகள்.

"அண்ணி, உங்களிடம் கொட்டினால் தான் மனசுல தெம்பு வருது'' என்று போனில் அழுதாள்.

ஒரு தம்ளர் காபி கலந்து குடித்து விட்டு, குக்கரை அடுப்பில் ஏற்றும் போது பானுமதி வந்தாள். என் தங்கை.

"அக்கா, எங்காவது ஓடிடலாமான்னு தோணுது. ஆபீஸ்லே பிடுங்கல். வீட்டுக்கு வந்தால் குடும்பத்திலே பிடுங்கல். ச்சே'' என்றாள் நுழைந்தவுடனேயே.

தனியார் கம்பெனியில் அதிகாரியாய் இருக்கிறாள். நல்ல சம்பளம்தான். ஆனால் வேலைப் பளுவும் அதிகம். வீட்டிலோ கூட்டுக் குடும்பம். ஓரகத்திகளுடன் சிணுங் கல். நல்லவேளை நல்ல புரிதலான கணவன் வாய்த்திருக்கிறான் அவளுக்கு.

உப்புமா, காப்பியுடன் அவளை அனுப்பி விட்டு, சமையலை முடித்து விட்டு, கொல் லைப்புற படிக்கட்டில் காற்றுக்காகச் சற்று அமரும் போதுதான் எனக்குள் அந்த யோசனை துளிர் விட்டது.

'மன இணைப்பு விழாவை' மாதர் சங்கம் மட்டும்தான் நடத்த முடியுமா? ஏன், என் சொந்த பந்தங்களுடன் நடத்தக் கூடாது?

என் நாத்தனார், அவள் மாமியார், என் தங்கை, அவளின் இரு ஓரகத்திகள், நான், என் மாமியார்.... ஏழு பேர் இருக்கிறோமே!

சொந்தங்களுக்குள் பகிர்தல் சரிப்படுமா? ஏன் முடியாது?

முன்பின் தெரியாதவர்களிடமே நம் மன வாசலைத் திறக்கும் போது, நம் சொந்தங் களிடம் ஏன் திறக்க முடியாது.

முயன்று பார்த்தால் என்ன?

என் மாமியார் என்னை அழைத்தபடி வந்தார்.

"இங்கேயா இருக்கே? ஏன் தனியாய் உட்கார்ந்திருக்கே? தலைவலியா?"

கனிவான குரலில் கேட்டவரின் கைப்பிடித்து என்னருகில் அமர்த்தினேன்.

"அத்தை, எனக்குள்ளே ஒரு யோசனை. நீங்க என்ன சொல்றீங்க? இது சாத்தியம் தானா?"

நான் சொல்வதைப் பொறுமையாய்க் கேட்டபிறகு என் மாமியார் சொன்னார்.

"பெண்களோட மனசு நல்ல செம்மண் பூமி மாதிரி. தோட்டம் போட ஆசைப் படறே. நிச்சயமாய் பூத்துக் குலுங்கும் பாரு.''

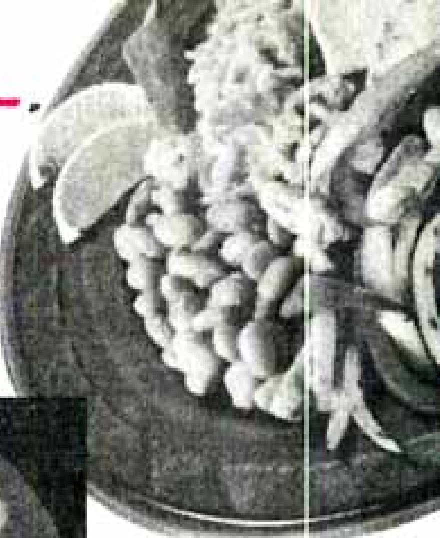
சந்தோஷமாய் அவரைப் பார்த்தேன்.

சோள மாவு (அ) ரஸ்க் தூளை, ரோஸ்ட் செய்யும் காய்கறிகளுக்குக் கடைசியில் சேர்த்தால் டேஸ்ட் தனி தான். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடு வார்கள்.

- விஜயலட்சுமி.



அரைத்து விடாமலேயே (விரைவில்) கூட்டு!





பிரஷர்பான் வந்த புதிதில் அதை வாங்காதவர்கள் இல்லை என்று சொல்லலாம். ஆனால், நிறைய பேர் அதை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதை விட்டு விட்டார்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும். குறைவாக சாதம் வைக்க வேண்டும் என்றாலோ, பண்டிகையின் போது ஸ்வீட் இளற வேண்டும் என்றாலோ பயன்படுத்துகிறார்கள். 'மங்கையர் மலர்' சகோதரி கூறியபடி குறைவாக எண்ணெய் விட்டு உருளைக்கிழங்கு ஃப்ரை செய்வதோடு மட்டுமில்லாமல், மற்ற காய்களையும் குறைந்த எண்ணெய் மூலம் விரைவாக சமைக்கலாம். கிழங்கு வகைகளை ரோஸ்ட் செய்யலாம் (குறைந்த எண்ணெயில்).

என் அக்கா வீட்டிற்குச் சென்ற போது கூட்டு, அரைத்து விடாமலேயே விரைவாக பிரஷர்பானிலேயே செய்து விட்டாள். துவரம் பருப்பை சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு கத்தரிக்காயை (பாகற்காய் முதலிய காய்களையும் இந்த முறையில் செய்யலாம்). கடுகு, கருவேப்பிலை, வரமிளகாய் தாளித்து ஒருமுறை வதக்கி 1 ஸ்பூன் ரசப்பொடி, இரண்டு ஸ்பூன் சாம்பார்ப் பொடி, பெருங்காயம், உப்பு, கெட்டியாகக் கரைத்த புளி, பூ போன்ற துருவிய தேங்காய் எல்லாவற்றையும் கொட்டிக் கலந்து அதன் மத்தியில் வறுத்த துவரம் பருப்பைத் தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு ஒரு டபராவில் வைத்து மூடி மூன்று விசில் வரும் வரை (ப்ரஷர்பானில் விரைவிலேயே விசில் வந்து விடும்) விட்டு, பிறகு ப்ரஷர்பானை திறந்து பருப்பையும் கொட்டிக் கலந்து விட அருமையான கத்தரிக்காய் கூட்டு தயாராகி விட்டது. காயை வேகவைத்துப் புளித் தண்ணீரை கொதிக்கவிட்டு, அரைத்து, கரைத்து, தாளித்து என்று எந்தச் சிரமமும் இல்லை.

அகத்திக் கீரை, முருங்கைக் கீரை முதலியவை வேக நிறைய நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். அந்தக் கீரைகளைக் கூட பிரஷர் பானிலேயே விரைவாக, சுலபமாக சமைத்து விடலாம். துவரம் பருப்பை பிரஷர் பானிலேயே சிவக்க வறுத்துக் கொண்டு, பிறகு கடுகு, உ. பருப்பு, வரமிளகாய், சீரகம் தாளித்து நறுக்கி வைத்த அகத்திக் கீரை (அ) முருங்கைக் கீரையையும் துருவிய தேங்காய் (அல்லது நறுக்கிய வெங்காயம்; தக்காளி) உப்பு சேர்த்து. பருப்பையும் போட்டு சிறிதளவு நீர் தெளித்து (கால் தம்ளர் அளவு) இரண்டு முறை வதக்கி, கலந்து மூடி வெயிட் போட்டு இரண்டு விசில் வரும் வரை வைத்தால், சத்துக் குறையாத அருமையான அகத்திக் கீரை (அ) முருங்கைக் கீரை பொரியல் கிடைத்து விடும்.

— ஷோபா லக்ஷ்மி



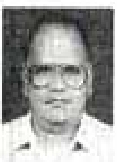


வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய்க் கோளாறு, கர்ப்பப்பை கட்டி, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, குழந்தையில்லாத குறை, கர்ப்பப்பை புற்று நோய்-போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



மாதம் இருமுறை மாதவிடாய் வருதல், மூன்று அல்லது ஆறுமாதத்திற்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் வருதல், அதிக நாட்கள், அதிக அளவு இரத்தப்போக்கு இருத்தல் - போன்ற மாதவிடாய் கோளாறுக்கும், பிரசவக்காலத்தில் கருப்பைவாய் சேதமடைதல், கருப்பை வாயில் புண்கள், கருத்தடை மாத்திரைகள், கருத்தடை சாதனம் பொருத்துதல், பால்வினை நோய்கள், தொற்றுநோய் - போன்றவற்றால் கர்ப்பப்பையில் இருந்து மஞ்சள் நிறத்துடனும், துர்நாற்றத்துடனும், நுரைத்தும் தினம் அல்லது அடிக்கடி வெளிவரும் வெள்ளைப்படுதலுக்கும், மற்றும் கர்ப்பப்பை கட்டிகள், கருக்குழாய் கட்டிகள், முட்டையகத்தில் (OVARY) தோன்றும் கட்டிகள், கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பப்பைபுற்று நோய், குழந்தையில்லாத குறை போன்றவைகளுக்கு, வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அசோகா, அருகம்புல், அரசன், மாவிலை, நாவல், நெல்லி, முருங்கை, நெருஞ்சில், நீர்முள்ளி, ஆவாரம்பூ, வெந்தியம் , கொள்ளு, தனியா, கீழாநெல்லி, கற்றாழை, வல்லாரை, கடுக்காய் - போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளில் இருந்து, கருப்பையின் பாதிப்புக்குத் தக்கவாறு மூலிகைகளை எடுத்து பொடி செய்து சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகியமூன்று வேளையும் உட்கொண்டால் படிப்படியாக பூரணகுணம் பெறலாம். இதில் எந்த விதமான பக்க விளைவுகளும் இல்லை. மேலும் இதுபற்றிய விரிவான ஆலோசனைகளுக்கு கீழ்க்கண்ட முகாம்களில் நேரில் சந்திக்கவும். அல்லது எமது முகவரியில் தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்



தலைமை முகவரி : Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M.சிவசக்தி,S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. NO. 30, 3,திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt 635601 ✆ : 04179-20469, 22769
சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. ✆ : 044-6424285, 6427638.
இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் காலை 10 to 1 P.M. மாலை 5 to 7 P.M.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர் 3-ந்தேதி 12.00 Noon TO 2 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	காஞ்சிபுரம் 3-ந்தேதி 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	கடலூர் (S.A.DT.) 4-ந்தேதி 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	விழுப்புரம் 4-ந்தேதி - 2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருவண்ணாமலை 4-ந்தேதி - 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]
மும்பை 7 & 8-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga (C.R), PH : 022/4011[illegible]	பெங்களூர் 9-ந்தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	ஓசூர் 9-ந்தேதி - 4 P.M. TO 5 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	சேலம் 10-ந்தேதி - 11 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	ஈரோடு 12-ந்தேதி-4 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]
கோயம்புத்தூர் 13-ந்தேதி- 9 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	மதுரை 14-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	தஞ்சாவூர் 14-ந்தேதி 5 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருச்சி 15-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	நாமக்கல் 15-ந்தேதி- 2 P.M. TO 4 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]
நியூடெல்லி [illegible]-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ : [illegible]	தர்மபுரி 21-ந்தேதி - 8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருப்பூர் 21-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	உடுமலைபேட்டை 22-ந்தேதி - 6 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திண்டுக்கல் 23-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]
தூத்துக்குடி 23-ந்தேதி - 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	திருநெல்வேலி 24-ந்தேதி 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	நாகர்கோவில் 24-ந்தேதி 2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]	விருதுநகர் 25-ந்தேதி 8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] ✆ : [illegible]	கரூர் 25-ந்தேதி-2 P.M. TO 4 P.M. [illegible] ✆ : [illegible]

தகவல் : ஆஸ்த்துமா, சர்க்கரை வியாதி, அல்சர், மூட்டுவலி, புற்றுநோய், சர்மநோய் , சிறுநீரகக் கோளாறு, ஆண்மைக் குறைவு, இதய நோய்கள், மலச்சிக்கல் போன்றவைகளுக்கும் ஆலோசனை & மூலிகை மருந்தைப் பெறலாம்.

டான்சி நில பேர ஊழல் வழக்கில் முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதாவை குற்றவாளி என தீர்மானித்து தனிநீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்திருந்தது. இதனால் மக்கள் பிரதிநிதித்துவச் சட்டப்படி நீதிமன்றத்தால் குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேல் தண்டனை விதிக்கப்பட்டவர்கள் தேர்தலில் நிற்க முடியாது என்கிற அடிப்படையில் ஜெயலலிதா தேர்தலில் போட்டியிடும் தகுதியை இழந்து விட்டிருந்தார்.

டான்சி நில வழக்கில் அளிக்கப்பட்ட தீர்ப்புக்கு தடைவிதிக்கக் கோரி சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் ஜெயலலிதா தாக்கல் செய்திருந்த மனுவை நிராகரித்து ஜெயலலிதா தேர்தலில் நிற்க முடியுமா? முடியாதா என்பதை தேர்தல் கமிஷன்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும் என்று தீர்ப்பளித்து விட்டது.



தேர்தல் கமிஷனும் ஜெவின் தேர்தலில் நிற்கலாமா எனும் தகுதியினை அந்தந்தத் தொகுதியின் தேர்தல் அதிகாரிகள்தான் முடிவு செய்வார்கள் என்று கூறிவிட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து அ.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் செல்வி ஜெயலலிதா நான்கு தொகுதிகளில் தனது வேட்பு மனுவை தாக்கல் செய்திருந்தார். தேர்தல் அதிகாரி எடுக்கும் முடிவு என்னவாக இருக்கும் என்பதை அறிய இந்தியா முழுவதும் பெரும் எதிர்பார்ப்புடன் காத்திருந்தது.

இந்த இதழ் வெளிவரும் நேரத்தில் முடிவுகளும், விளைவுகளும் தெரிந்திருக்கும்.

ஏப்ரல் 1ம் தேதி அமெரிக்காவின் கடற்படை ஒற்று விமானம் சைனாவின் பாதுகாப்பு எல்லைக்கோட்டிற்குள் நுழைந்த குற்றத்திற்காக சைனா ராணுவ ஜெட் விமானத்தினால் துரத்தப்பட்டு சைனாவின் "ஹைனன் தீவு" விமான நிலையத்தில் அவசரமாக தரையிறங்கியது. விமானத்தில் இருந்த 24 அமெரிக்கர்கள் சைனாவின் ராணுவ முகாமுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டனர். செய்த குற்றத்தை முதலில் மறுத்து நியாயப்படுத்திய அமெரிக்கா இப்பொழுது மன்னிப்புக் கோரியிருக்கிறது. அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஜார்ஜ் புஷ் அமெரிக்கர்களின் பாதுகாப்பிற்கு உத்தரவு தர வேண்டும் என்று கோரியிருக்கிறார்.



மே 10-ம் தேதி தமிழகத்தின் 12-வது சட்டசபைத் தேர்தல் நடைபெறவுள்ளது. அனைத்துத் தொகுதிகளிலும் மின்னணு வாக்குப் பதிவு மூலம் ஓட்டெடுப்புச் செய்து மே பதினைந்தாம் தேதியே முடிவுகள் அறிவிக்கப்படவுள்ளன. இந்தத் தேர்தலில் தி.மு.க. மொத்தம் 173 இடங்களிலும் அ.தி.மு.க. 141 இடங்களிலும் போட்டியிடுகின்றன. முன்பு எப்போதும் இல்லாத கடும் இழுபறி நிலை நிலவுகிறது இந்தத் தேர்தலில். இந்த இரு கட்சிகளுமே தங்களது கட்சியின் ஓட்டு சதவிகிதத்தையும் மற்றும் கூட்டணிக் கட்சிகளின் ஓட்டு சதவிகிதத்தையும் மட்டுமே நம்பித்தான் தேர்தலை சந்திக்க இருக்கின்றது.

அ.தி.மு.க., த.மா.கா, காங்கிரஸ், பா.ம.க. கூட்டணிக் கட்சிகளுக் கிடையிலான தொகுதிப் பங்கீட்டுப் பிரச்னைகள் ஒருவழியாக முடிவடைந்து தற்போது தேர்தல் பிரசாரம் சூடு பிடித்துள்ளது. தா.ம.க.விலிருந்து பா. சிதம்பரம் விலகி தமிழ் மாநில ஜனநாயகப் பேரவை என்ற பெயரில் தனிக்



• வெற்றிக் களிப்பில் ஆஸி அணி



மார்டினா ஹிங்கிஸ் - வழக்கு விசாரணை

கட்சி தொடங்கி தி.மு.க.வுக்குத் தனது ஆதரவைத் தெரிவித்துள்ளார். வேட்பாளர் தேர்வினால் அதிருப்தியடைந்த மத்திய அமைச்சர் முரசொலி மாறன் அரசியலிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதாக அறிவித்து தி.மு.க. கட்சிக்கு அதிர்ச்சியைக் கொடுத்துள்ளார். இவரது விலகலுக்குக் கட்சியில் ஸ்டாலினுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு வருவதே காரணம் என்று பரவலாகக் கருதப்படுகிறது. எந்தக் கட்சி ஆட்சி என்கிற முடிவு நம் கையில்!



நம் நாட்டின் மக்கள் தொகை 102 கோடியாக உயர்ந்துள்ளது. சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பின்படி இது தெரியவந்தது. சீனாவின் மக்கள் தொகை 125 கோடியாக இருக்கிறது. 2020க்குள் இந்தியா சீனாவை மக்கள் தொகையில் மிஞ்சிவிடும் என்று கூறி வருகிறார்கள். தமிழ்நாட்டு மக்கள் தொகை 6 கோடி என்றும் கன்யாகுமரி மாவட்டம்தான் கல்வியறிவில் முதலிடத்தில் உள்ளதாகவும் கணக்கெடுப்பு தெரிவிக்கிறது. கேரளத்தின் மக்கள் தொகை பத்து வருடங்களாக ஒரே ரீதியில் 9.42 சதவிகிதமாக உள்ளது. நாட்டிலேயே 'இன்றும் கல்வியறிவில் முதலிடத்தில் கேரளம் தொடர்ந்து நீடித்து வருகிறது.



• ஜெர்மன் கலைநிகழ்ச்சி

கடந்த 15 வருடங்களாக விண்வெளியில் சுற்றிக் கொண்டிருந்த ருஷ்ய "மிர்" விண்கலம் செயலற்றுப் போன நிலையில், விண்கலத்தைப் பராமரிக்க முடியாமல் போனதால் மார்ச் 23ம் தேதி ரஷ்ய விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்களின் திட்டமிட்ட முயற்சியில் தெற்கு பசுபிக் கடலில் பாதுகாப்பாக இறக்கி விடப்பட்டது.

விஞ்ஞானிகள் கணித்த நேரத்தில் பூமியின் காற்று மண்டலத்தில் நுழைந்த கலம் பயங்கர வெளிச்சத்துடன் தீப்பிழம்பாக எரிந்து கடலில் தூள் தூளாக விழ்ந்து மூழ்கியது. இதுபோன்ற ''அகில உலக விண்வெளி தளத்தை'' நிரந்தரமாக விண்வெளியில் இயக்க அமெரிக்கா, ஜப்பான், ஜெர்மனியுடன் இணைந்து நிர்மாணித்து வருகிறார்கள்.

ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த, "இன்கோ வான்வில்கே" என்பவரின் மாஜிக் குழு சென்னையில் நாரதகான சபாவில் அவர்களுடைய நிகழ்ச்சியை நடத்தி மக்களை பிரமிக்க வைத்து விட்டனர். அவர்கள் குழுவில் இருந்த "ரோக் லனே"



என்ற பெண்மணி சிலந்தி வலையில் காற்றில் சுழன்ற வித்தையை பாராட்டாதவர்கள் இல்லை. எப்படிச் செய்கிறார் என்பது நம்ப முடியாத ஆச்சரியம். இவர்தான் உலகிலேயே மாயஜால வித்தையில் மகுடம் பெற்ற முதல் ஜெர்மன் பெண்மணி.



• தில்லி - போக்குவரத்து ஆர்பாட்டம்

தில்லி அரசு சுவாசிக்கும் காற்று மாசுபடுவதைத் தடுக்க பொது வாகனங்களிலும், பேருந்துகளிலும் டீசல் எரி வாயுவை மாற்றி இயற்கை எரிவாயுவில் வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கு ஒரு வார கால அவகாசம் கொடுத்து கோரிக்கை விட்டிருந்தது. திடீர் அறிவிப்பால் திணறிய மக்கள் வாகனங்கள் மற்றும் பேருந்து குறைவால் தவித்தனர். ஆத்திரமடைந்த சிலர் பொது வாகனங்களை எரித்தனர். தில்லி பேருந்து கழக மந்திரி உயர்நீதி மன்றத்தில் இன்னும் ஒரு வார கால அவகாசம் கேட்டு மனு போட்டிருக்கிறார்.

அமெரிக்க முன்னாள் ஜனாதிபதி 'பில் கிளின்டன்' ஒரு வார கால சுற்றுப் பயணமாக இந்தியா வந்தார். அண்மையில் குஜராத்தை தாக்கிய அதிபயங்கர நிலநடுக்கத்தால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை இரண்டு நாட்கள் பார்வையிட்டு, "இந்திய அமெரிக்க பவுண்டேஷன்" மூலம் 468 கோடி ரூபாயை பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கும், அவ்விடங்களின் பூரண சீரமைப்பிற்கும் கொடுத்திருக்கிறார். வீடு, வேலையில்லாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கும் மக்களின் தாக்கங்களை கேட்டறிந்த கிளின்டன் அவர்களின் வாழ்க்கைப் பாதுகாப்பிற்குத் தன்னாலான எல்லா உதவிகளையும் செய்வதாக உறுதி கூறியிருக்கிறார்.•

இந்திய விஞ்ஞான தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் பத்து வருட அயராத உழைப்பால் 1400 கோடி ரூபாய் செலவழித்து மூன்று நிலையாக உருவாக்கப்பட்ட ஜி.எஸ்.எல்.வி.-டி-1 ராக்கெட் மார்ச் 28ம் தேதி திட்டமிட்டபடி விண்ணில் செலுத்த முடியவில்லை. ராக்கெட்டின் முதல் நிலையில் இருந்த நான்கு இன்ஜின்களில் ஒரு இன்ஜினில் உந்து சக்தி குறைந்து போனதால் ராக்கெட் மேலே எழும்பவில்லை. உடனே கம்ப்யூட்டர் மூலம் அனுப்பும் முயற்சி நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது.



• விண்ணில் பறக்கும் ஜி.எஸ்.எல்.வி.

அடுத்த கட்டமாக ஏப்ரல் 18ம் தேதி பிற்பகல் 3:43 மணிக்கு ஜி.எஸ்.எல்.வி. வெற்றிகரமாக விண்ணில் செலுத்தப்பட்டது. அமெரிக்கா, ரஷ்யா, சீனா, பிரான்ஸ், ஜப்பானுக்கு அடுத்தபடியாக இந்தியாதான் இதுபோன்ற பெரிய ராக்கெட்டை வெற்றிகரமாக விண்ணில் செலுத்தியிருக்கிறது. உலக விண்வெளி ஆராய்ச்சியில் இந்தியா 6வது இடத்தில் உள்ளது. இந்திய பிரதமர் வாஜ்பாயி இந்திய விஞ்ஞானிகளின் சாதனையை கௌரவித்து பாராட்டியிருக்கிறார்.

ஐந்து ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டியில் 3-2 என்ற கணக்கில் வெற்றி பெற்று "பெப்ஸி" மகுடத்தை வென்று விட்டனர் ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் அணி.

உலகிலேயே பெண்கள் டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் முதல் இடத்தில் இருக்கும் 20 வயதான சுவிஸ் ஆட்டக்காரர் "மார்டினா ஹிங்கிஸ்" 46 வயதான ஆஸ்திரேலியா கடற்படை இன்ஜினியர் "ரெஜ்செவிக்" என்பவர் மீது மானநஷ்ட வழக்கு தொடர்ந்திருக்கிறார். ரெஜ்செவிக் இரண்டு வருடங்களாக தொடர்ந்து, 'ஹிங்கி'ஸை காதலிப்பதாக தொலைபேசி மூலமும், பூக்கள் அனுப்பியும், நேரில் பார்த்துப் பேசத் துடித்துக் கொண்டுமிருக்கிறார். தன்னுடைய தந்தை வயதில் இருக்கும் அவரைத்தான் காணவே மறுப்பதாகச் சொல்லியும் தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்து வருவது தன்னை மிகவும் துன்புறுத்துவதாக நீதிமன்றத்தில் கூறியிருக்கிறார். அண்மையில் தனக்கு ஏற்பட்ட ஆட்டத் தோல்விகளுக்கு இவர்தான் காரணமென அடித்துக் கூறுகிறார். வழக்கு நீதிமன்றத்தில் விசாரணையில் இருக்கிறது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்

கக்	சூரி புத	சனி குரு	ராகு
	2.5.2001=ரிஷ-புதன் 14.5.2001=செவ்(வ.ஆ) 14.5.2001=ரிஷ-சூரி 22.5.2001=மிது-புதன் 30.5.2001=மேஷ-சுக்கி		
செவ் கேது			

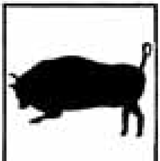
இராசிநாதன் செவ்வாய் ஒன்பதாம் இடத்தில் கேதுவுடன் கூடியிருப்பதும், லக்ன கேந்திரத்தில் ஆறுக்குடைய புதன் வீற்றிருப்பதன் காரணமாக நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களைத் தரக்கூடிய மாதம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வருமானமும் மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமையும். தொழிற்பிரிவினர் அரசு வழியிலான சில நன்மைகளைப் பெற்று முன்னேற்றம் காண வழியுண்டு. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமைவது பொருளாதார முன்னேற்றத்தைத் தருவதாகவே அமையும்.

மாணவர்கள் உற்சாகத்துடன் படிப்பில் ஆர்வம் காட்டி தேர்வுகளில் அதிக மதிப்பெண் பெற முனைப்பாகச் செயல்படுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு லாபகரமாகவே அமையக்கூடும். பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் மட்டுமின்றி, அக்கம் பக்கத்திலும் நற்பெயர் ஏற்படும் வகையில் எல்லாமே இனிதாக நடந்து மகிழ்ச்சி தரும். அரசியல்வாதிகளுக்கு செல்வாக்கு உயரும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலமான போக்கு தென்படும். குடும்பத்தினரை அழைத்துக் கொண்டு பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். திருமண நிகழ்ச்சி குடும்பத்தில் நடைபெறக்கூடும். சிலருக்குக் காதல் கைகூடி வரும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. காணாமற்போன பொருள் கைக்கு வந்து சேர்ந்து மகிழ்ச்சியூட்டும். குடும்பத்தில் வயது முதிர்ந்த ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். பெண்கள் செம்பொன் நகை வாங்கி அணியும் வாய்ப்புண்டு. சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும்.

நீங்கள் தினமும் ஆதித்ய ஹ்ருதய ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதுடன், சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கி செழிப்பான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

லக்னாதிபதி சுக்கிரன் பதினொன்றாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்ற குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெற்றுள்ளதால் மூத்தவர்களால் நன்மை உண்டு. எதிலும் இருந்து வந்த தடங்கல் விலகும். எனினும் எட்டாம் இடத்தில் செவ்வாய் உள்ளதால் சற்று எதிலும் கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. மறைமுக வருமானங்களும் மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் தடங்கல்களைக் கடந்து முன்னேறுவதற்கான சூழ்நிலை காணப்படும். ஆயினும் புதிய திட்டங்கள் எதையும் தொடங்க இது ஏற்ற தருணமில்லை. அரசியல்வாதிகள் முக்கியத்துவம் பெறுவீர்கள்.

மே
2001

வியாபாரிகள் அரசு வழியில் சில தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேருமாயினும், வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறுவது திருப்தி தரக்கூடும். கலைஞர்கள் நேரடி முயற்சிகளின் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற சந்தர்ப்பம் உண்டு. மாணவமணிகளின் போக்கில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணப்படும். சிலர் போட்டி பந்தயங்களிலும் வெற்றி பெற வாய்ப்புண்டு. பெண்களுக்கு பிரச்னைகள் எதுவுமில்லை என்ற அளவில் குடும்பத்தில் எல்லா வகையான ஒத்துழைப்பும் கிடைத்து மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்தும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். உடல்நலத்தில் சிறிது கவனம் தேவைப்படும். விபத்து போன்றவை நேரக்கூடும் என்பதால் பெண்கள் கவனமாக இருப்பது அவசியம். சிலர் பூமி, மனை வாங்க இடமுண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற வாய்ப்புண்டு. நீண்ட தொலைவிலிருந்து நல்ல தகவல் தரும் கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும். உறவினர் வருகை உண்டு. நிலக்கல் பதித்த ஆபரணச் சேர்க்கையுண்டு.

நீங்கள் சண்முக கவசம் தினமும் படித்து வருவதுடன் முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்களால் வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் விலகி, சுபிட்சம் ஏற்படும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் பதினொன்றாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்ற சூரியனுடன் சேர்ந்துள்ளதும், பத்தாம் இடத்தில் சுக்கிரன் உச்சம் பெற்றுள்ளதும், அநேகமாக நன்மைகளையே தரக்கூடிய மாதம்.

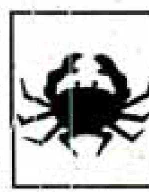
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற ஏற்ற தருணம். தொழிற்பிரிவினர் தற்போது உள்ள இடத்தை மாற்ற நேரலாம். அல்லது கூட்டாளிகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு செய்தால் வளர்ச்சி காணலாம். கலைஞர்கள் மிகப் பெரிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சிலர் பாராட்டு பரிசு போன்றவற்றையும் பெறுவதற்கேற்ற சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

மாணவ மணிகள் அளவு கடந்த உற்சாகத்துடன் படிப்பில் ஆர்வம் காட்டி பெற்றோரை மகிழ்விப்பீர்கள். தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்களையும் பெறக்கூடும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகத்தான் இருக்குமென்றாலும் வாடிக்கையாளர்களிடம் நன்மதிப்பைப் பெறுவது வியாபாரிகளின் மகிழ்ச்சியைக் கூட்டும். பெண்கள் மகிழ்ச்சியடையும் வகையிலேயே குடும்ப நிர்வாகம் சிக்கலின்றிச் செல்லும். சேமிப்புக்கும் ஓரளவு இடமுண்டு. அரசியல்வாதிகள் புகழ்மிக்க பதவியைப் பெறச் சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் -- மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு நீடித்து வரும். உடல்நலம் சிறிது பாதிப்படைந்து உடன் சீராகும். அகால உறக்கம் போன்ற தொல்லைகள் உண்டு. குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிலர் இக்கட்டான நிலையைச் சந்திக்க நேரும். உறவினர் ஒத்துழைப்பு கிட்டும். வழக்குகள் முடிவு பெறாது.

நீங்கள் தினமும் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கி சுபிட்சம் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்புசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இலாபாதிபதி சுக்கிரனும் பாக்கியாதிபதி சூரியனும் பரிவர்த்தனை பெற்றிருப்பது பெரும்பாலும் நன்மைகளையே உண்டாக்கும். அந்நிய மொழி பேசுவோர்

பறங்கிக்காய் வத்தல்



சிவப்புப் பறங்கிக்காய் நிறைய இருந்தது. தோல் சீவி பொடிப் பொடியாக அரிந்து வெய்யிலில் உலர்த்தினேன். இரண்டு, மூன்று நாட்கள் நன்றாக உலர்ந்த பின் வாரி டப்பாவில் வைத்து விட்டேன். வத்தக்குழம்பு செய்யும் போது ஒரு பிடி வத்தலை எடுத்துக் கொதிக்கும் குழம்பில் போட்டேன். குழம்பு வாசனையாகவும் ருசியாகவும் இருந்தது.

- என். விஜயலெட்சுமி



நாங்கள் மல்டிஸ்கேன் லேசிக் சிகிச்சையால்
நல்ல பார்வை பெற்றுள்ளோம். நீங்களும் பெற விருப்பமா ?



மல்டிஸ்கேன்
லேசிக் லேசர் சிகிச்சையின்
சிறப்புக்கள் :

- கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை மற்றும் சிலிண்டர்க்கல் பவர் குறைபாடுகளை எளிதில் சரிசெய்தல்.
- அதிநவீனமானது மற்றும் பாதுகாப்பானது.
- 4,000 பேருக்கு மேல் மல்டிஸ்கேன் லேசிக் சிகிச்சையால் நல்ல பார்வை பெற்றுள்ளனர்.

லேசிக் நிபுணர் Dr. S.K. **சுந்தரமூர்த்தி,** M.S., F.R.C.S, F.R.C.O (Lon), D.O.(Lon)

லோட்டஸ் கண் மருத்துவமனை

மல்டிஸ்கேன் லேசிக் சென்டர்

19, கௌலி பிரவுன் ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம், கோயமுத்தூர் - 641 002. போன் : 552161, 552811, 541431
பேக்ஸ் : 0422 - 672824. E-mail : lotuseye@eth.net. Web: www.lotuseye.org

இந்தியாவின் ஒரே மல்டிஸ்கேன் லேசிக் சென்டர்

மூலம் அனுகூலம் உண்டாகும். எதிர்பாராத வகையில் தன வரவுக்கும் இடமுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற விஷயங்களில் வெற்றி காண்பீர்கள். வருமானங்கள் மிகுதியாய்க் கிடைக்க வழியுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் மந்த நிலையைக் கடந்து முன்னேற்றப் பாதையில் நடைபோடுவீர்கள். அரசியல் பிரிவினர் அமோகமான நற்பலன்களைப் பெற சந்தர்ப்பங்கள் கனிந்து வரும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்படுமாயினும் வழக்கமான வாழ்க்கை வசதிகளில் குறையெதுவும் ஏற்பட்டு விடாது. மாணவ மணிகள் பெற்றோரை மகிழ்விக்கும் வகையில் படிப்பில் ஆர்வம் காட்டுவீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெறுமென்பதால் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். குடும்பத்தைச் சிறப்பாக நிர்வாகம் செய்து நற்பெயர் பெற்றுப் பெண்கள் மகிழ்வீர்கள் என்றாலும் உடல்நலத்தில் சற்றே கவனம் செலுத்த நேரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே மகிழ்ச்சிகரமான நிலை காணப்படும். மூன்றாம் நபர் ஒருவரின் தலையீடு காரணமாக சிறு மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும். குடும்பத்தில் யாருக்காவது காது வலி, பல் வலி போன்ற சிறு உபாதைகள் ஏற்பட்டுக் குணமாகும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேர்ந்தாலும் அதன் மூலம் பயனெதுவும் இராது. வாகனம், வீடு போன்ற வகைக்குச் செலவு செய்ய நேரும். நண்பர்களின் உதவி கிட்டும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி விரத நாளில் கோயிலுக்குச் சென்று விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் யாவும் மறைந்து களிப்பு தோன்றும்.

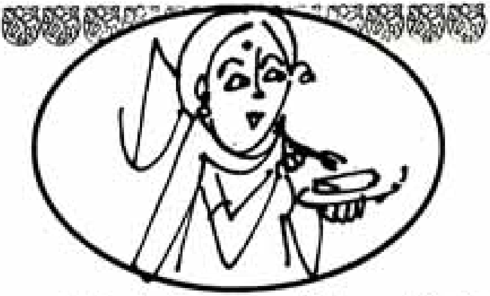


சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் I-ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன் ஒன்பதாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்றிருப்பதும் புதனுடன் சேர்ந்திருப்பதும் பெருமளவில் நற்பலன்களையே ஏற்படுத்தும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவதில் மாத முற்பகுதியில் தடங்கல் ஏற்பட்டாலும் மாத பிற்பகுதியில் அதற்கான உத்தரவுகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் படிப்படியான வளர்ச்சியையும் திருப்திகரமான வருமானத்தையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு சக கலைஞர்களால் சில



கட்லெட்டிற்காக நறுக்கி வைத்திருந்த முட்டைக்கோஸ் மறந்து விட்டது போட. "அதனால் என்ன? மேல் மாவுடன் ஒற்றிப் போட்டு விடேன்" என்று என்னவர் கூற, கட்லட்டிற்கு ஏக வரவேற்புதான்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

போட்டிகள் ஏற்படுமாயினும் அவற்றையும் மீறி நீங்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

மாணவமணிகள் படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்தி தேர்வில் வெற்றி பெற முனைப்பாகச் செயல்படுவீர்கள். உங்கள் முயற்சி வெற்றி பெறும். வியாபாரம் சுமாராக நடைபெற்றாலும் நஷ்டம் ஏற்பட்டு விடாது என்ற அளவில் வியாபாரிகளுக்கு வேறு பெரும் பிரச்னை எதுவுமில்லை. அரசியல்வாதிகள் உன்னதமான ஓர் உயர் நிலையை அடையக்கூடிய அறிகுறிகள் தோன்றும். பெண்கள், எல்லாருக்கும் நல்லவராக நடந்து கொண்டு நிம்மதி காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான சூழ்நிலை தோன்றும். உறவினர் சந்திப்பு, விருந்துண்ணல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். பயணங்களுக்கு வாய்ப்புண்டு என்றாலும் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் சற்றே எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்வது அவசியம். அலைச்சல், அகால உறக்கம், உடல் அசதி உண்டு என்றாலும் யாவும் சுமுகமாக நடைபெறுவதில் அவை பெரிதாகத் தோன்றாது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகளைக் குறைந்து சுபிட்சம் ஏற்பட உதவும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் எட்டாம் இடத்தில் விரையாதிபதி சூரியனுடன் கூடியிருப்பதால் உடல்நலத்தில்

சற்றே கவனமாக இருக்க வேண்டியுள்ளதைத் தவிர வேறு அதிகச் சிரமம் இராது. வீடு, மனை போன்றவை வாங்க நேர்ந்தால் அக்ரிமெண்ட் விஷயங்களில் கவனம் தேவை. ஏழாம் இடத்தில் சுக்கிரன் உச்சம் பெற்றிருப்பது சில நன்மைகளைத் தரக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முயன்றால் வெற்றி கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் மாதத் தொடக்கத்தில் சற்றே சோர்வடைய நேரும். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை தோன்றி மகிழ்ச்சியூட்டும். கலைஞர்கள் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளின் பேரில் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ முடியும்.

மாணவமணிகள் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெற்று முன்னணி நிலையை எட்டும் ஆர்வத்தில் மிக அதிக உற்சாகத்துடன் படிப்பில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். அரசியல் தொடர்புள்ளவர்கள் தக்கவர்களிடம் ஆலோசனை பெற்று நிதானமாகச் செயல்படுதல் அவசியம்.

வியாபாரம் மாதம் முழுவதும் வியாபாரிகளுக்குத் திருப்தி ஏற்படக்கூடிய வகையிலேயே நடைபெற்று வரும். குடும்பத்தில் பாகப்பிரிவினை போன்றவற்றின் மூலம் சில பெண்களுக்குத் தொகை கிடைத்து மகிழ்ச்சியடைய வைக்கும். மற்றும் சில பெண்களுக்கு வேறு வகைகளில் எதிர்பாராத சில வழிகளில் தன ஆதாயம் கிடைக்க வழியுண்டு.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே பரஸ்பர அன்பு நிலவி வரும். மறைமுக எதிரிகளால் சில தொல்லைகள் ஏற்படுமாயினும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். தெய்வ தரிசனத்துக்காக குடும்பத்தாருடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். ஆபரணங்களை வாங்கி அணிதல், விருந்துகளில் கலந்து கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் மனம் உற்சாகம் கொள்ளும். பிரிந்து சென்ற பழைய நண்பர்கள் தேடி வருவார்கள். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு வழங்குங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் மின்னலென மறைந்து இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

லக்கினத்துக்கு ஏழாம் இடத்தில் ஒன்பதாம் இடத்துக்குரிய புதனுடன் சேர்ந்திருப்பதும், ஆறாம் இடத்தில் சுக்கிரன் குருவுடன் பரிவர்த்தனை அடைந்திருப்பதும், கவனமாகச் செயல்படுதல் வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கும் அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் நன்மையை உடனடியாக எதிர்பார்க்க இயலாதெனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதிவாக்கில் அந்த உத்தரவை எதிர்பார்க்கலாம். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாய் இருப்பதாக உணர்வீர்கள். ஆயினும் வருமானமும் அதற்கேற்ற அளவில் உயரக்கூடும் என்பதால் கவலையில்லை.

கலைஞர்களுக்குச் சில புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்குமாயினும் அவை பொருளாதார உயர்வைத் தரும் அளவில் அமையாமல் சாதாரணமானதாகவே இருக்கும். மாணவமணிகள் படிப்பில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டிருப்பதைக் கண்டு பெற்றோர் பெரிதும் மகிழக்கூடும். மேலும் போட்டி பந்தயங்களிலும் கலந்து கொண்டு சிலர் பரிசுகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அரசியல் பிரிவினர் எதிலும் அவசரமின்றி, ஆலோசனை செய்த பின்னர் செயல்படுவது நல்லது.

வியாபாரம் ஓரளவு திருப்திகரமாக நடக்கும் என்பதால் வியாபாரிகள் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. எனினும் பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதில் சற்று கவனம் செலுத்தி அதிக அளவில் கொள்முதல் செய்யா

டிரெயினில் செல்பவர்கள் ஸ்டேஷனில் கிடைக்கும் காப்பி, டீயை ருசிக்கும் பாக்கியம் பெற்றவர்களுக்கு நான் புதிதாக ஒன்றும் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அதனால் கைவசம் கொஞ்சம் பால் பவுடர், துளாக்கப்பட்ட சர்க்கரை, இன்ஸ்டன்ட் காப்பிப் பொடி வைத்திருந்தால் வெந்நீர் கிடைக்குமிடத்தில் அருமையாக காப்பி கலந்து கொள்ளலாம். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் வாங்கும் காப்பியையே இன்னும் கொஞ்சம் திக்காக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

– ஆர் . கீத்மாலா





கைக் குழந்தையுடன் உறவினர்கள் வீட்டுக்குச் செல்பவர்கள் கையோடு ஒரு ரப்பர் ஷீட் எடுத்துச் செல்வது அவசியம். குழந்தையை அவர்கள் படுக்கையில் படுக்க வைக்கும் பொழுது, குழந்தை படுக்கையை நனைத்து விட்டால் அவர்களுக்கும் தர்மசங்கடமில்லாமல், நாமும் அசடு வழியாமல் இருக்கலாம்.

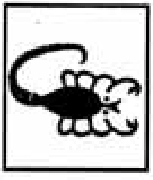
– புவனா பிரகாஷ்.

மல் இருப்பது அவசியம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் எல்லாருமே பூரணமாக ஒத்துழைப்பதாலும் பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்குமாதலாலும் குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களுக்குப் பிரச்னை எதுவும் எழாது.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே பூரண மகிழ்ச்சி நிலவி வரும். இரு குடும்பங்களையுடைய சிலர் பிரச்னைகளைச் சுலபமாகவே சமாளித்து விடுவீர்கள். உறவினர் வகையில் துக்கச் செய்தி வருதலும் அதன் தொடர்பான செலவும் உண்டு. சுபநிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைக்கும் இடமுண்டு. வேண்டாத சிலர் நீங்கள் சொல்லாமலே உங்களை விட்டுப் பிரிந்து போவார்கள். பழைய நண்பர்கள் சிலர் தேடியும் வருவார்கள்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயத்துக்குச் சென்று சிவதரிசனம் செய்வதுடன் சிவனுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தருவதும் உங்கள் சிரமங்களைக் குறைத்து செழிப்பைக் கூட்டும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ஏழாம் இடத்துக்குரிய சுக்கிரனும் ஐந்தாம் இடத்துக்குரிய குருவும் பரிவர்த்தனை பெற்றுள்ளதும் இரண்டாமிடத்தில் செவ்வாயும் கேதுவும் உள்ளதும் தொல்லைகளைக் குறைத்து நல்ல பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகும். மனைவி வழியில் ஆதரவு கிடைக்கும். நெருங்கிய உறவினரால் சில தொல்லைகள் தீரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறக்கூடுமாயினும் சக பணியாளர்களால் தாமதம் போன்ற சிறு சிக்கல்கள் தோன்றக்கூடும். சாமர்த்தியமாக சமாளிப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினரின் வளர்ச்சிக்குப் பல வகையிலும் உதவிகளும் ஒத்தாசைகளும் கிடைத்து வரும். எனவே வருவாயும் திருப்திகரமாக இருக்கும். சில பேருக்கு கடனாகவும் இது அமையக்கூடும். எனினும் தொழிலுக்கு என்பதால் தவறில்லை.

கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் சக கலைஞர்களின் போட்டி கடுமையாக இருக்கக்கூடும். அவர்களுடன் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். மாணவமணிகள் ஒருவிதமான பதற்ற நிலையில் காணப்படுவீர்களாயினும் படிப்பில் கவனமாகவே இருந்து வருவீர்கள். அரசியல் தொடர்பினர் நிதானமாகவே நடந்து கொள்வது அவசியம். வியாபாரம் ஓரளவு சுமாராகவே நடந்து வரும், நஷ்டத்திற்கு இடமில்லை என்ற அளவில் வியாபாரிகள் திருப்தியடையலாம். பெண்களுக்கு எல்லா வகையிலும் சுமுகமான பலன்களே நடைபெறும் என்பதால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே கலகலப்பான சூழ்நிலையே நிலவி வரும். ஆடை அணிமணிகள் வாங்க வேண்டிய அவசியமுண்டு. எதிரிகள் சற்றே வலிமையுடன் இருக்கக்கூடும். எனினும் பாதிப்பெதுவும் இராது. மூன்றாவது நபர் ஒருவரால் குடும்பத்தில் மனக்கசப்பு ஏற்பட வழியுண்டு என்பதால் பிறரிடம் எதையும் வெளிப்படையாகப் பேசாதீர்கள். விஷ ஜந்துக்கள் கனவில் தோன்றும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகு காலத்தில் துர்காதேவிக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கி, சிறப்பான நற்பலன்கள் நடைபெறும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

சுக்கிரன் நான்காம் இடத்தில் உச்சம் பெற்று இராசிநாதன் குருவுடன் பரிவர்த்தனை அடைந்திருப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவைப்படும் மாதம். வீடு, வாகனம் போன்றவை வாங்குவதிலும் வீடு கட்டுவதிலும் மிகுந்த கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் எவ்வித முன்னேற்றமும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. எனினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பலத்தால் அதற்கு இணையான வேறு சில சலுகைகள் கிடைத்து

திருப்திபடுத்தக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் வேலைப் பளு கூடுதலாகக்கூடும். எனினும் வருவாயில் கூடுதல் இருக்க வாய்ப்பில்லை என்பது வருத்தம் தரலாம். சிறிது காலம் பொறுத்திருங்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையுமாயினும் அது பொருளாதார ரீதியில் திருப்தி தருவதாக அமைவதற்கில்லை.

மாணவமணிகள் படிப்பில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்டு படித்து வருவீர்களாயினும் மாதத் தொடக்கத்தில் ஒருவித சோர்வு தலைகாட்டக் கூடும். அதற்கு இடங்கொடாதீர்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கக்கூடுமாதலால் வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடைவது சிரமம். அரசியல் பிரிவினர் சிலர் முக்கியமான பதவிகளைப் பெற்று பெருமையடைய வாய்ப்புண்டு. பெண்கள் குடும்பத்தில் நற்பெயர் பெறுவீர்களாயினும் அக்கம் பக்கத்தினருடன் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு காணப்படும். பொருளாதார வகையில் சிறு தட்டுப்பாடு நேரக்கூடும். உறவினர் வருகை மூலம் திடீர் பணச்செலவு கூடும். நெருங்கிய நண்பர்களின் உதவி கிட்டும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் அகலும். சுபிட்சம் ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

யோககாரகன் சுக்கிரன் மூன்றாம் இடத்தில் உச்சம் பெறுவது நற்பலன் தருமென்றாலும், நான்காம் இடத்தில் புதனுடன் எட்டுக்குடைய சூரியன் கூடியுள்ளது சில சிரமங்களை ஏற்படுத்துமென்பதால் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற இப்போது செய்யும் முயற்சிகள் வெற்றி பெற முடியாதென்பதால் அமைதியாக உங்கள் அன்றாடப் பணிகளை ஒழுங்காகச் செய்து நற்பெயர் பெற முயலுங்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைக் காணக்கூடும். வருவாயைப் பொறுத்தவரை திருப்தி தராத நிலையே காணப்படும்.

கலைஞர்கள் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றத்தைத் தராத சில சிறு வாய்ப்புகளை மட்டுமே பெற முடியும். எனினும் தட்டுப்பாடு நேர்ந்து விடாது. மாத இறுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றமான சூழ்நிலை அமையும். மாணவமணிகள் சிலர் ஒருவித பரபரப்பான நிலையில் காணப்பட்டாலும் படிப்பைப் பொறுத்தவரை குறை சொல்ல இயலாத அளவு கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். அரசியல் தொடர்பு சிலருக்குப் பெருமைதரக்கூடியதாக அமைந்தாலும் சிலருக்கு சோதனையாக அமையக்கூடும் என்பதால் தக்கவர்களிடமோ ஜோதிடரிடமோ ஆலோசனை கேட்டுச் செயல்படுவது அவசியம். குடும்பத்தில் சிலரது மனக்குறைகளைப் போக்கி சாமர்த்தியமாக நிர்வகித்து பெண்கள் நற்பெயர் பெறுவீர்கள். உடல் நலத்தில் மட்டும் சிறிது கவனம் தேவை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே கலகலப்பு மிகுந்து காணப்படும். திடீர் செலவுகள் ஏற்படும். உடல்நலக் குறைவு தோன்றி உடன் சீராகும். சிலருக்கு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் எதிலாவது திடீர் தனலாபம் ஏற்படக்கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. வண்டி, வாகனங்களை இயக்குவதிலும் அவற்றில் பயணம் செய்வதிலும் மிகுந்த எச்சரிக்கையாய் செயல்படுவது அவசியம். சகோதர வழியில் சிறு கலக்கம் தோன்றி விலகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் மஹாவிஷ்ணுவை வணங்கி வருவதுடன், தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் என்று எழுதி வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் நீங்கும். சௌபாக்யங்கள் பெருகும்.

கடையில் செய்வது போல சூடான ஜிலேபி வேணுமா? ரொம்ப ஈசி. அரை கிலோ மைதா மாவுடன் அரை ஸ்பூன் ஆப்ப சோடா போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி இட்லி மாவு பதத்திற்கு முதல் நாளே கரைத்து விட வேண்டும். ஒரு நாள் புளித்த பிறகு மறுநாள் ஜிலேபி ரெட் அல்லது பால் கவரில் சிறிய ஓட்டை போட்டு ரீபைண்டு ஆயில் பிழிந்து சர்க்கரை பாகில் போட்டு எடுத்தால் சூப்பரான ஜிலேபி ரெடி.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





கேக் பவுடர், மில்க் பவுடர் இரண்டையும் 1:2 என்ற விகிதத்தில் கலந்து பால் விட்டு பிசைந்து உருட்டி குலாப்ஜாமூன் செய்ய சுவையாக இருக்கும்.

– வி. விஜயலட்சுமி



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்

யோககாரகன் சுக்கிரன் இரண்டாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்று குருவுடன் பரிவர்த்தனை அடைவதால் கூடுமானவரை நன்மையான பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம்.

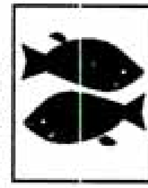
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற விஷயங்களில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் மறைமுக 'வருமானங்கள் சிலருக்குக் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். கூட்டாளிகளைச் சேர்த்துத்தொழில் செய்வோர் அதிக ஆதாயம் பெறக்கூடும். கலைஞர்கள் சிலருக்குப் பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதுடன், புதிய வாய்ப்புகள் சில கிடைக்கவும் வாய்ப்புண்டு. சிலருக்கு வெளியூர்ப் பயணங்கள் அமையலாம்.

மாணவமணிகள் சுறுசுறுப்பாகவும் பாடங்களைப் படிப்பதில் கவனமாகவும் இருப்பீர்கள். மாத இறுதியில் சற்றே ஆர்வம் குறைய நேருமாயினும் சமாளித்து விடுவீர்கள். அரசியல் பிரிவினர் சிலருக்குப் புதிய பதவிகளைப் பெறவும், வெற்றிகரமான சூழ்நிலையைக் காணவும் வாய்ப்புண்டு. அரசியல் தொடர்புள்ள பெண்களும் சிலர் புகழும் பெருமையும் அடையக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே இனிமையான போக்கே இருந்து வரும். சிலர் சிறிய அளவிலான தனவரவைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. சிலர் எதிர்பாராத பெருமளவிலான தனவரவைப் பெறவும் கூடும். நீண்ட நாள் முயற்சி ஒன்று நிறைவேறும். குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் மறைந்து, செழிப்பான நிலை ஏற்படும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஜென்ம இராசியில் சுக்கிரன் உச்சம் பெற்றுள்ளதும் ஆறாம் இடத்துக்குரிய சூரியன் ஏழுக்குடையவனுடன் இரண்டாம் இடத்தில் உள்ளதும் சிரமமான நிலையையே காட்டுவதாகும். மனைவி உடல்நலக் குறைவு, மனக்கசப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் நற்பலன்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. எனினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவின் மூலம் பெரும் நன்மைகளைப் பெற இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் வேகமான முன்னேற்றத்தைக் காண இயலாதெனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் உங்களுக்கு உற்சாகம் ஏற்பட்டு விடும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஓரளவு திருப்திகரமாகவே வியாபாரம் நடைபெறுவது மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். மாணவமணிகள் தேர்வில் முன்னணி நிலை பெறும் நோக்குடன் அதிக கட்டுபாடு கொண்டு படிப்பில் ஆழ்ந்து விடுவீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய சில வாய்ப்புகள் ஏற்படும். இதற்கு உங்கள் சொந்தமான முயற்சியே தேவை. அரசியல்வாதிகள் நிலைமைகளை நன்கு ஆராய்ந்தறிந்த பின்னரே எதையும் முடிவு செய்ய வேண்டும். பெண்களுக்கு உடல்நலக் கோளாறு சற்று தொல்லை தரக்கூடும் என்பதைத் தவிர வேறு பிரச்னையில்லை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே பூரண அன்பு நிலவி வரும். சகோதர வழியில் அதிருப்தி காணப்படும். அடிக்கடி வெளியூர்ப் பயணங்கள் ஏற்படும். மகன் அல்லது மகளின் திருமணப் பேச்சு முடிவடையக் கூடும். கண், காது போன்றவற்றில் வலி ஏற்பட்டு நீங்கும். சிலர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளின் மூலம் தனவரவைப் பெற இடமுண்டு. சிலருக்குப் புது வாகனங்கள் வாங்க இடமுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் எல்லாம் விலகும். சுபிட்சமான சூழ்நிலை அமையும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

சமையல் சந்தேகங்கள்

பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

எஸ். பத்மா, திருநகர், மதுரை.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் ஆங்கில நாளிதழ் ஒன்றில் சோயா அசைவ உணவு என்று வெளிவந்ததிலிருந்து உபயோகிப்பதில்லை. மற்ற பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள் மாதிரி தானே சோயாவும்? பதில் அறிய விரும்புகிறேன்.



பதில் : சோயாவில் உள்ள புரதச் சத்துக்கள் அசைவ உணவில் உள்ள புரதத்திற்குச் சமமானது என்று மட்டுமே பத்திரிகைகளிலும் மற்ற புத்தகங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது. தாங்கள் அதை தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள். பீன்ஸ் என்னும்போதே அது தாவர உணவு என்று புரியவில்லையா? மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் சோயா உருண்டைகளை பலரும் இதைப் போல நினைத்து வாங்குவதில்லை. முன்பே வேகவைத்துப் பதமாக அரைத்துக் காய வைக்கப்பட்டதே சோயா உருண்டைகள். இது 100% சைவ உணவுதான். தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

திருமதி. ராணி, வேலூர்.

காரசோமாஸிற்கு மேல் மாவு தயாரிப்பது எப்படி?

பதில் : ஒரு கப் (120 கிராம்) மைதாவிற்கு ¼ டீஸ்பூன் பேகிங் பவுடர், ½ டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து இருமுறை சலித்துக் கொள்ளவும். இந்த அளவு மாவிற்கு 60 கிராம் வெண்ணெய் (2 டேபிள் ஸ்பூன்) தேவை. இதை மாவுடன் நன்கு பிசிறிய பிறகு சிறிதளவு ஐஸ் தண்ணீர் தெளித்து மாவைப் பிசையவும். மாவை சிறிது கெட்டியாகப் பிசையவும். அதே நேரம் நன்றாக 5 லிருந்து 10 நிமிடங்கள் பிசைந்து மூடி வைக்கவும்.

முக்கியமாக



நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது எப்படிப் பொரிப்பது என்பதைத்தான். உள்ளே மசாலா வைத்து மூடியதும் பதமான சூடு உள்ள எண்ணெயில் லேசாகப் பொரித்தெடுத்து விடவும். எல்லாவற்றையும் செய்த பிறகு இரண்டாவது முறை அதையே பொன்னிறம் வரும் வரை மிதமான தணலில் வைத்துப் பொரிக்கவும். அதிக சூட்டில் குறைந்த நேரத்தில் பொரித்தால் சமோஸா ஆறியதும் கரகரப்பை இழந்து விடும். மிதமான தணலில் அதிக நேரம் வேகும் போது நன்கு கரகரப்பாக இருக்கும்.

ஜாய்ஸ் மார்ஷல், கோவை.

ஊறுகாய் கெடாமல் இருக்க என்ன சேர்க்க வேண்டும்?

பதில் : ஊறுகாய் கெடாமலிருக்க அதில் வினிகர் மற்றும் சோடியம்-பென் சோயேட் சேர்க்கலாம். வியாபாரம் செய்வதானால் இதைப் போல synthetic preservative உபயோகப் படுத்தவும். முடிந்தவரை வீட்டில் தயார் செய்து உபயோகிப்பதற்கு இயற்கையிலேயே இவை கெடாமலிருக்க நாம் உபயோகப்படுத்தும் கடுகுப் பொடி, வெந்தயப் பொடியே போதும். சரியான பக்குவத்தில் தயார் செய்து உலர்ந்த பாட்டிலில் வைத்தால் எத்தனை நாட்களானாலும் கெடாது.

கருணா ராமராவ் - பெங்களூர்.

வார்ப்பு அலுமினியம் சமையலுக்கு உபயோகிப்பதால் தீங்கு விளைவிக்குமா? கல்கத்தா வாணலியில் இனிப்புகள் செய்தால் நன்றாக வருகிறது. இதை உபயோகிப்பது நல்லதா?

பதில் : சகோதரி, தாங்கள் எழுதியுள்ளது போல் அலுமினியம் தண்ணீரில் கரையாது. அப்படி இருந்தால் நாம் எப்படி நினைப்படி சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்த முடியும். நான் அறிந்தவரை அலுமினியம், புளிப்புத் தன்மையுடைய பதார்த்தங்கள் செய்ய உபயோகிக்கக் கூடாது. வார்ப்பு அலுமினியம் அல்லது தாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள இன்டாலியம் என்பது அலுமினியத்தோடு வேறு ஒரு மெட்டல் கலந்து தயாரிப்பது. இனிப்பு செய்ய இதைவிட சரியான வாணலி கிடைப்பது கடினம். கல்கத்தா வாணலி என்பதில் அடிகனமாக இருப்பதால் பாலைந்தி முதல், சர்க்கரைப் பாகு வைத்துச் செய்யும் எல்லா இனிப்புகளும் நன்றாகச் செய்ய வரும்.

பித்தளைப் பாத்திரங்களையும் புளிப்புள்ள பதார்த்தங்கள் செய்ய உபயோகிக்கக் கூடாது. அதிலேயே 'கலாய்' பூசியதை உபயோகிக்கலாம். 'கலாய்' போய் விட்டால் மறுபடியும் பூசிதான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

தயிர் உறைகுத்த 'ஸ்ரீ கண்ட்' வாங்கிய மண் கிண்ணத்தை உபயோகிக்கலாமா? இதைச் சுத்தம் செய்வது எப்படி?

தயிர் உறைகுத்த தாராளமாக 'ஸ்ரீகண்ட்' வாங்கிய கிண்ணத்தை உபயோகிக்கலாம். வெயில் காலத்திற்கு மிகவும் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இதை 'லிக்குவிட் சோப்' கொண்டு கழுவி உபயோகப்படுத்தவும்.

சுபஸ்ரீ, மஸ்கட்.

'TOFU' வை எப்படி நம் சமையலில் பயன் படுத்துவது?

பதில் : 'TOFU' என்பது சோயாபீன்ஸின் பாலில் இருந்து தயாரிக்கும் 'பனீர்' என்று சொல்லலாம். இதில் பொதுவாக 'பீன்ஸ்' வாசனை அதிகம் தெரியும். அதிக அளவு சிறந்த புரதத்தைக் கொண்டுள்ளதால் இது உடலிற்கு மிகவும் நல்லது. இதை பனீர் போல பொரிக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் ரப்பரைப் போல ஆகிவிடும்.

இந்திய சமையலில் உபயோகப்படுத்த இரண்டு முறைகளைக் கூறுகிறேன்.

1. தயிரில் உப்பு, மஞ்சள் தூள், தனியாத் தூள், இஞ்சி - பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுது சேர்த்துக் கலந்து அதில் அரைமணி நேரம் அரிந்த 'TOFU' வை ஊறவைக்கவும். பிறகு 'கிரேவி' அல்லது dry curry இவற்றிலோ, பிரியாணி போன்றவற்றிலோ உபயோகப்படுத்த லாம். காய்கறிகளோடு கடைசியாக வதக்கிச் சேர்க்கவும். அதிக நேரம் வதக்கவோ, வேக வைக்கவோ கூடாது.

2. தக்காளி விழுது அல்லது தக்காளி சாஸுடன் உப்பு, காரம் போன்றவைகளைக் கலந்து அதில் ஊறவைத்துப் பிறகு சமையலில் சேர்க்கவும்.

பொன் மொழி

வாழ்க்கையில் உங்களுக்குத் தரப்பட்ட சுமைகள் உங்களை வாழ்வில் உயர்த்துவதற்காக இறைவன் அளித்துள்ளதாக உண்மையில் நம்புங்கள். இப்படிப்பட்ட மனோபாவமே மகிழ்ச்சியையும், இதன் மூலம் முன்னேறிச் செல்லத் தூண்டுதலையும் அளிக்கிறது.

- காப்மேயர்

தகவல் : ஆர். சாந்தா

பொரியல் போன்றவற்றில் சேர்க்கும் போது 'TOFU'வைத் துருவி அல்லது அரிந்து உப்பு சேர்த்த தண்ணீரில் போட்டு வைத்துப் பிறகு நேரடியாகப் பிழிந்து கடைசியில் சேர்த்து ஒரிரு நிமிடங்கள் மட்டும் கிளறவும்.

சைனீஸ் முறையில் செய்யும் போது 'TOFU'வைத் துருவி அல்லது அரிந்து உப்பு சேர்த்த தண்ணீரில் போட்டு வைத்துப் பிறகு நேரடியாகப் பிழிந்து கடைசியில் சேர்த்து ஒரிரு நிமிடங்கள் மட்டும் கிளறவும்.

சைனீஸ் முறையில் செய்யும் போது 'TOFU'வை சாஸ் வகைகளில் உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு காய்கறிகளோடு சேர்த்து வதக்கினால் நன்றாக வரும்.

இப்போது எல்லா காய்கனிகளும் எல்லா சீசனிலும் கிடைக்கிறது. ஆனாலும் சில காய் கனிகள் அதற்குரிய சீசனில்தான் சுவையாக இருக்கின்றன. அதனால் கீழ் உள்ள காய், கனி களின் சீஸன் சொல்ல முடியுமா?

1. கொய்யா : இது வருடத்தில் ஒருமுறைக் கும் மேல் காய்க்கும் தன்மை உடையது. பனிக் காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள் சுவையான தாக இருக்கும். ஏனென்றால் மழைக் காலத்தில் பூக்க ஆரம்பித்து பனிக்காலத்தில் பழங்கள் கிடைப்பதால் இது நன்றாக இருக்கும். (டிசம்பர் - ஜனவரி மாதங்கள்)

2. சப்போட்டா : இது வருடம் முழுவதும் காய்த்தாலும் இரண்டு முக்கிய சீசன் உண்டு. மார்ச் - மே வரை மற்றும் செப்டெம்பர் அக்டோபர் வரை. இதில் மார்ச் முதல் மே வரை காய்க்கும் பழங்கள் அதிக இனிப்பான வையாக இருக்கும்.

3. மாதுளம் பழம் - நவம்பர் - டிசம்பர் மாதங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள். மிக இனிப் பானவையாக இருக்கும்.

4. பப்பாளிப் பழம் - மழைக் காலமான ஜூலையிலிருந்து அக்டோபர் வரை. தவிர வருடம் முழுவதும் மற்ற மாதங்களில் கிடைக் கும் பழம் சுவையானதாக இருக்கும். இது வருடம் முழுவதும் காய்க்கும் தன்மை உடை யது.

பேரிக்காய் - மலைப் பிரதேசங்களில் (1700 மீட்டருக்கும் மேல்) நன்கு வளரும் இந்தக் காய் ஜூன் மாதப் பிற்பகுதியில் இருந்து கிடைக்க ஆரம்பிக்கும். வளரும் இடத்தின் சீதோஷ்ண நிலை, மண்ணின் வளத்தைப் பொறுத்து அவை அமையும்.

(நன்றி -Fruits by Ranjit Singh Published by National Book Trust)

அருணா சேகர்.

வீட்டில் கேக் பண்ணும் போது நன்றாக உப்பி வருகிறது. வெளியே எடுத்தவுடன் அமுங்கி விடுகிறது. காரணம் கூறவும். கேக் செய்முறையை சரியான அளவுகளுடன் தெளிவாக விளக்குங்களேன் ப்ளீஸ்.

பதில் : கேக் மாவு மிகவும் தளர்த்தியாக இருந்தால் பொங்கியது அமுங்கி விடும். கேக் செய்வது ஒரு கலை. சரியான அளவுகள், பதம், பக்குவம் மிகவும் முக்கியம். ஏதாவது ஒன்று அளவிற்கு அதிகமானாலும் கஷ்டம், குறை வானாலும் சரியாக வராது.

ஸ்பான்ஜ் கேக் அளவுகளுடன் செய்முறை விளக்கம் இதோ :

மைதா - 1 கப் (120 கிராம்),
பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப்,
முட்டை - 2,
வெண்ணெய் - ¾ கப்,
பேகிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன் (தலைதட்டி)
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
வெனிலா எஸென்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
பால் - ¼ கப்புக்கும் குறைவாக.

முட்டையின் மஞ்சள் கரு, வெள்ளைக் கரு தனித்தனியே பிரிக்கவும். (உலர்ந்த கிண் ணத்தில் வைக்க வேண்டும்) வெள்ளைக் கருவை மட்டும் முட்டை அடிக்கும் கருவியால் நன்கு நுரைக்க அடிக்கவும்.

மைதா மாவை பேகிங் பவுடர், உப்பு சேர்த்து இருமுறை சலிக்கவும். வெண்ணெ யுடன் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் குழையும் வரை அடிக்கவும். அதோடு முட்டையின் மஞ் சள் கரு, எஸென்ஸ், பால், சலித்த மைதா சேர்த் துக் கலக்கவும். ஒரு பக்கமாகவே (கடிகாரச் சுற்றில்) கலந்து விட வேண்டும். கடைசியாக அடித்த வெள்ளைக் கருவை அதில் லேசாகக் கலந்து விடவும். (நன்கு கலக்கும் வரை)

முன்பே வெண்ணெய் தடவி வைத்துள்ள பேகிங் பாத்திரத்தில் ஊற்றவும். சூடாக்கியுள்ள (pre-heated) ஓவனின் உள்ளே வைத்து மேல் பாகம் பொன்னிறமடையும் வரை 'பேக்' செய் யவும். (ஒரு குச்சியின் உதவியால் குத்திப் பார்த்து எடுக்கவும்)

'பேக்' செய்த உடனே பாத்திரத்தை வெளியில் எடுத்து ஒரு ஸ்டாண்டின் மேல் வைக்கவும். ஆறிய பிறகு துண்டுகளாக்கவும்.

சப்பாத்தியைத் துண்டுகளாக்கி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தால் புது சுவையுள்ள பஜ்ஜி தயார்!

- ஸ்ரீவித்யா வீரராகவன்.



அதிசயமான ஓர் இடம்!

இந்த முறை நானும் என் கணவரும் அமெரிக்கா சென்றதும், என் மகன் கூறியது, "போன தடவை ஏதேதோ இடமெல்லாம் போய்ப் பாத்தோம். இந்தத் தடவை உங்களை ஓர் அபூர்வமான இடத்திற்கு அழைத்துப் போகப் போகிறேன். அதை நீங்கள் பார்த்து... பார்த்து என்று சொல்லுவதை விட உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டும்" என்றான். 'அப்படியென்ன அதிசய இடம்' என்று நினைத்தோம். உண்மையிலேயே அதிசயமான இடம் - அதுதான் 'மிஸ்டரி ஸ்பாட்'!

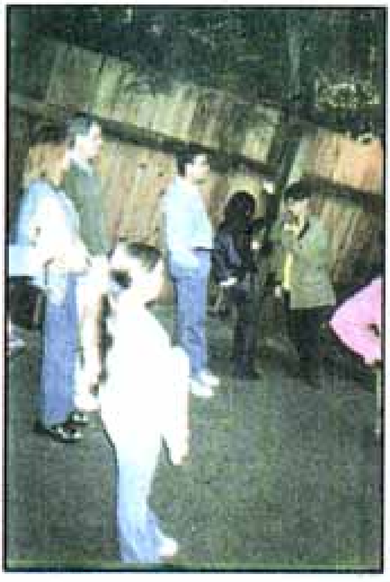
கலிபோர்னியா மாகாணத்தில் சாண்டா க்ரூஸ் 'பீச்'சுக்கு வெளிப்புறம் இருக்கும் 'ரெட்வுட்' காடுகளிடையே ஒரு சிறு குன்று போல் அமைந்திருக்கிறது. அந்தக் குன்று 150 அடி விட்டம் உடையது. அங்கு மரத்தினால் ஒரு சிறு குடிசை கட்டியிருக்கிறார்கள்.

அந்த இடத்தில் புவியீர்ப்பு சக்தி மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது. மனிதர்கள், முன்பக்கமோ அல்லது பக்கவாட்டிலோ சாய்ந்துதான் நிற்க முடியும். அதனால் அங்கு பிடித்துக் கொள்ள வசதியாகக் கட்டைகள் கட்டி விட்டிருக்கிறார்கள்.

அங்கு ஓர் நீளக் கயிற்றில் ஒரு 'பெண்டுலம்' கட்டித் தொங்க விட்டிருக்கிறார்கள். அது எப்போதும் ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்தே இருக்கும்! யாராவது சரியாக இழுத்து விட்டாலும் பழையபடி சாய்வு 'பொஸிஷ'னுக்குச் சென்று விடும்!

சின்னக் கட்டிடம் என்பதால் நிறைய பேர் ஒரே சமயத்தில் அங்கு செல்ல அனுமதி கிடையாது. கீழிருந்தே ஒவ்வொரு 'குழுவா'கத்தான் அனுப்புகிறார்கள்.





ஆரம்ப இடத்திலேயே ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் புவியீர்ப்பு சக்தி அதிகம் என்பதை நமக்குக் காட்டுகிறார்கள். இரண்டு சிமெண்ட் 'பிளாக்'களை எதிரும் புதிருமாக வைக்கிறார்கள். அதில் 'கார்ப்பெண்டரின்' லெவல் பார்க்கும் கருவியை வைத்து இருபுறமும் சமமாக இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். பிறகு அதில் இரண்டு புறமும் ஒவ்வொருவரை ஏறி நிற்கச் சொல்லுகிறார்கள்.

ஆச்சரியம்... புவியீர்ப்பு சக்தி அதிகம்

உள்ள பக்கத்தில் நிற்ப வர், உண்மையில் அவர் இன்னொருவரை விட உயரம் அதிகமானவர். குட்டையாகத் தெரி கிறார்! இவ்வளவு குறைந்த தூரம் வித்தியா சம் இருக்கும் பூமியில் புவியீர்ப்பு சக்தியில் இவ் வளவு ஏற்றத்தாழ்வு! நம் மால் அதிசயிக்காமல் இருக்க முடியாது!

1939- வருடம்தான் இந்த இடத்தின் அதிசயத் தைக் கண்டுபிடித்திருக் கிறார்கள். இதுவரை எத் தனையோ நாட்டு விஞ்ஞானிகள் அறிவு ஜீவிகள் இதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி நடத்தி இருக்கிறார்கள். ஒருவராலும் இதன் கார ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க இயலவில்லை ஏதோ ஓர் அபூர்வமான காந்தசக்தி, சமச் சீர் நிலையை, மாற்றுகிறது என்பது வரை உறுதி. ஆனால் அது என்ன சக்தி?! இன்று வரை புதிராகவே உள்ளது.





ஹென்றி ஜி. ஹப்பார்ட் என்னும் 'மைன்ஸ் இஞ்சினீயர்', 'அங்கு கார்பன்டை ஆக்ஸைட் அதிக மாக இருக்கலாம், அந்த வாயு, பாறை மற்றும் குன்றுகளின் இடை வெளிகளின் 'மூலம் வெளியேறு வதனால், சமச்சீர் நிலை கெடுவதும், கனம் குறைந்து லேசாக ஆகிவிட்ட உணர்வு ஏற் படுவதும், அதனால் தலைசுற்றலும் ஏற்படு கிறது' என்று கூறியிருக் கிறார். ஆனால் அதற்குச் சரியான நிரூபணம் இல்லை.

டாக்டர். ஆஸ்கார் புரன்லெர் என்பவர், அந்த இடத்தில், highest di electric biocosmic radiation இருப்பதாகக் கூறி யிருக்கிறார். ஆனால் அது என்ன என்பது ஒரு 'மிஸ்டரி'!

அந்த இடத்திற்குக் காட்டு மிருகங்களோ, சாதாரண மிருகங்களோ வருவதில்லை. அந் தப் பகுதியின் மேலே பறவைகள் பறப்பதில்லை. அங்கு இருக்கும் புவியீர்ப்பு சக்தியின் விசேஷம் அது!

மொத்தத்தில் இன்று வரை 'மிஸ்டரி ஸ்பாட்', மிஸ்டரியாகவே இருந்து வருகிறது. ஆனால் அமெரிக்கா செல்பவர்கள் யாரா னாலும் தவறாமல் போய்ப் பார்த்து, உணர்ந்து, அனுபவிக்க வேண்டிய ஒரு அபூர்வமான, ஆச்சரியமான இடம் 'மிஸ்டரி ஸ்பாட்'.

— விஜயா ராஜன்



பாரதப் பிரதமர் வாஜ்பாயுடன் தனியார் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி ஒன்றில் உரையாடிய இளம் சிறுமி, "ஐயா, விளையாட்டு என்றால் என்னவென்று கேட்கும் நிலை இன்று எங்களுடையது. அதற்குக் காரணம் எங்களுக்கு வகுக்கப்பட்ட பாடத் திட்டம்" என்று வருத்தத்துடன் கூறினாளாம்.



• வித்யார்த்தி



லீவு விட்டா

இப்போது இருக்கிற மாணவர்களுக்குக் கோடை விடுமுறை என்பது கூட மேலே சொன்ன கதைதான். எப்போதும் யாரோ துரத்திக் கொண்டு வருவதைப் போல படிப்பு, படிப்பு, படிப்புத்தான்.

'சரி, இதெல்லாம் போகட்டும். கொஞ்சம் 'ரிலாக்ஸ்' பண்ணிக்க இந்த சம்மருக்கு எங்க போகப் போறீங்க' என்று சில மாணவிகளிடம் கேட்டபோது –

அஜித் –

(எட்டாம் வகுப்பு மாணவன் அஜித் ரங்கநாதன். மிருதங்கம் வாசிப்பதில் வல்லவன். பாலக்காடு மணி ஐயரின் என்டோர்மெண்ட் விருது, ஸ்பிரிட் ஆப் யூத். மாதந்தோறும் ஒரு கச்சேரி + படிப்பு என்று ரொம்ப பிஸியான பையன். போன வருடம் அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற இசை – பயிற்சி விழாவில், இளம் இசைத் தூதுவராக இந்தியாவின் சார்பில் கலந்து கொண்ட மாணவக் கலைஞன் எனும் சிறப்பைப் பெற்றவன் அஜித்.)

• அஜித்



"லீவுலே குட்டிக்குட்டியா அங்கே இங்கே போனாலும் இறுதியாக நான் விசிட் அடிக்கிறது பெங்களூரில் உள்ள என் சித்தி வீட்டிற்குத்தான். ஆனா அங்கே போனாக் கூட எங்கம்மா, கிடைக்கிற நேரத்தை நான் பயனுள்ளதா செலவு பண்ணணும் என்பதில் குறியாய் இருப்பாங்க.

அவங்களை டபாய்க்கிறது கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். இருந்தாலும் கச்சேரியிலோ, பயிற்சி பண்றதிலோ நான் கொஞ்சம் சிரத்தையாய் இருந்தேன்னா, போனாப் போறதுன்னு நான் கேட்கிற சில விஷயங்களுக்கு சலுகை காட்டறதும் உண்டு. அப்படித்தான் இந்த விடுமுறையில் நான் ஸ்கேட்டிங் கத்துக்கப் போறேன்னு சொல்லிட்டேன். டபுள் ஓகே மம்மிகிட்டேயிருந்து.

பெங்களூர் போனா கூட பெரிய பெரிய கலைஞர்களோட மிருதங்கம் வாசிக்கிறப்ப அவங்களோட திறமை, தன்மைக்கேற்ப கச்சேரியை சிறப்பித்து கூடவே இழையோடற மாதிரி வாசிக்கிறது எப்படின்னு கத்துக்கவும் உள்ளூர ஆசை. அதையும் டயம் கிடைக்கறப்போ நிறைவேத்திடுவேன்."

தீபிகா –

(ஏழாம் வகுப்பு மாணவி தீபிகா. எந்தத் தேர்விலும் 3 ரேங்கிற்குள் வந்து விடும் வேகம். கம்ப்யூட்டரிலிருந்து, ரங்கோலி வரை விடுமுறை கிடைக்கும் போதெல்லாம் தன்னை ஒரு ஆல்



ரவுண்டராய் ஆக்கிக் கொள் வதில் படு தீவிரம்)

"லீவு விட்டா படு பிஸி என்னோட ஷெட்யூல். சம்ஸ்கிருதம், ஸ்லோகம், ரங்கோலின்னு வீட்டிலே இருக்க மாட்டேன். அம்மாவிற்கு உள்ளூர சந்தோஷம்தான். நான் சின்னக் குழந்தையாய் இருந்தப்போ வருடா வருடம் சின்ன

டு மஜா!

டூர் அடிப்பதுண்டு. ஆனா இப்போ எங்களுக்குள் நடக்கிற போட்டியினாலே எவ்வளவு என்னை 'தயார்' பண்ணிண்டாலும் பத்தலை என்பதுதான் உண்மை.

பேச்சுப் போட்டியா, கட்டுரைப் போட்டியா உலக விஷயம் தெரிஞ்சுக்கிறது நல்லது. அடுத்த வருடம் நான் 'ப்ரென்ஞ்' இணைப் பாடமா எடுத்துக்கப் போறதாலே இந்த லீவுலேயே அதற்கு வேண்டிய 'டியூஷன்' எடுத்துக்கப் போறேன். எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான இன்னொரு விஷயம் ரங்கோலி. பல பரிசுகள் இதிலேயும் வாங்கியிருக்கேன்.

என்னோட இந்த பிஸி சம்மர் ஷெட்யூலில் புதிதாக சேர்ந்திருக்கிற இன்னொரு அயிட்டம் செடி வைக்கிறது. இந்த வேலை எனக்கு மிகவும் பிடிச்சிருக்கு."



• விருக்ஷ ஜனனி

விருக்ஷ ஜனனி (முதலாம் ஆண்டு மருத்துவக் கல்லூரி மாணவி)

"அப்பா ரொம்ப பிஸி. எனவே கோடையிலே டூர் என்பது எப்போதும் திருப்பதிதான். அதுவும் இரண்டே இரண்டு நாட்கள்தான். போன வருடத்தை நினைத்துக் கொண்டால் தேவையானால் சேர கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ், கூடவே மருத்துவத் துறையில் சீட் கிடைக்க பிரம்மத்தனமான முயற்சி என்று இருந்தது. போன வருடம் படிக்க முடியாத சில கம்ப்யூட்டர் வகையறாக்களை இந்த வருடம் முடிக்கணும்னு தீர்மானம் பண்ணியிருக்கேன்.

வெளியூர் போவதை விட நிதானமா பொறுமையா சில கலைகளைக் கற்றுக் கொள்வதில் எனக்கு ஆர்வம் உண்டு. எதையுமே ப்ளான் பண்ணி செய்வேன். வருடம் முழுக்க படிப்பு படிப்பு என்று இருக்கும் போது நான் படிக்க நினைத்த கதைப் புத்தகத்தையும் லீவிற்கென்று ஒதுக்கி விடுவேன்.



• தீபிகா

அபரிமிதமான கற்பனைகள் இல்லாத சாதாரண வாழ்க்கை முறையினைச் சித்திரிக்கும் சமூக நாவல்கள் படிக்க எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். இம்முறை விடுமுறையில் நான் படிக்க நினைப்பது 'Ann of Green Gables'. மருத்துவத் துறைக்குச் சம்பந்தமான தையல் போடறது அதான் நீடில் வொர்க். அதிலும் எனக்கு ஆர்வம் உண்டு. நேரம் கிடைக்கும்போது சித்திரம் தீட்டுவதையும் விடுவதில்லை. வண்ண வேலைகளில் எனக்குப் பிடித்தவை ஆயில் மற்றும் வாட்டர் கலரிங்தான்."

வித்யார்த்தி (பிகாம். மூன்றாவது ஆண்டு)

"போன வருடம் கோடை விடுமுறை, எனக்கு ஒரு பாடம் புகட்டிய விடுமுறைன்னு சொல்லலாம். அங்கீகரிக்கப்படாத மிகச் சிறிய நிறுவனம் ஒன்றில் கம்ப்யூட்டர் பாடம் கற்றது எனக்குத் திருப்தி அளிக்கவில்லை. எனவே அதே பாடத்தை பெரிய நிறுவனங்களில் கம்ப்யூட்டர் ஜாவா, ஆரக்கிள் படிப்பதுதான் இந்த விடுமுறையில் என்னுடைய திட்டம்.

கம்ப்யூட்டர் படிப்புகளில் பல நன்மைகள் இருந்தாலும், புதிது புதிதாக வரும் முன்னேற்றங்களுக்கு ஏற்ப நம்மையும் தகுதிபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியது தற்போதைய சூழலில் மிக அவசியமாகிறது.

லீவு விட்டாச்சா, சினிமா, டீவி, நண்பர்கள் என்று ஜாலியாக பொழுதைக் கழிப்பது குறைந்து வருகிறது உண்மைதான். வருடம் முழுதும் கல்லூரி, பரீட்சை மார்க் என்றால் அடுத்த வருட டிராக்கில் நுழைந்து முதன்மையாய் வர விடுமுறையிலும் படிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் கிடைக்கும் இடைவெளியில் சேரனா டூர் அடிக்க நானும் எனது தோழிகளும் திட்டமிட்டுள்ளோம்."

— கீதா மோஹன்

விடுமுறை நாட்கள் எப்போதுமே நம்
வாழ்க்கை காலத்தின் வித்தியாசமான
காலகட்டங்களாக இருந்திருக்கின்றன
இப்போது நினைத்துப் பார்த்தாலும்
நாம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு விடுகிறோம்.
அந்த நாட்கள் நமக்கு மீண்டும்
கிடைக்காத தோடு நம் குழந்தைகளுக்கும்
கொடுக்க முடியாத அனுபவங்களாக
எங்கோ தேங்கியிருக்கும் நினைவுகளாக
ஆகி விட்டன.
விடுமுறை நாட்களைப் பற்றிய
பல்வேறு சிந்தனைகளையும்,
அனுபவங்களையும் இங்கே
பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்
சிலர் –

திருமதி ஷோபனா ரவி : (தொலைக்காட்சி செய்தி வாசிப்பாளர்)

"நான் குழந்தையாக இருந்த காலத்தில் டி.வி. கம்ப்யூட்டர் கிடையாது. விடுமுறை நாட்களில் பாட்டு கிளாஸுக்கு சென்று வருவோம். உறவினர்களையும் குடும்ப நண்பர்களையும் பார்த்து விட்டு வருவோம். இப்போதெல்லாம் முன்பை விட இன்னும் அதிக இடங்களுக்குப் போகக்கூடிய சௌகரியங்கள் உள்ளன.

கம்ப்யூட்டரும் டி.வியும் இருப்பதால் குழந்தைகள் இவற்றிலேயே அதிக நேரத்தை செலவழிக்கிறார்கள். நண்பர்களின் கம்பெனியே தேவையில்லை என்னும் அளவிற்கு தனியாகவே பொழுது போக்குவதற்குக் கம்ப்யூட்டரின் துணை உதவுகிறது.

என்னைக் கேட்டால் விடுமுறை நாட்கள் குழந்தைகள் எந்தவிதமான பொறுப்புகளுமில்லாமல் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டிய நாட்கள். அப்போது அவர்களை 'சம்மர் கோச்சிங்கிற்கு போ', 'இந்த கிளாஸுக்கு போ' என்று நாம் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது என்றே நினைக்கிறேன்.

வருடம் பூராவும் 'மாங்கு மாங்கென்று' படித்து விட்டு விடுமுறை நாட்களையும் என்ஜாய் பண்ணாவிட்டால் எப்படி? குழந்தைப் பருவமும் இளமைக் காலமும் மீண்டும் ஒருவரது வாழ்க்கையில் வருமா? விடுமுறை நாட்களில் அவர்களுக்குப் பிடித்தவற்றைத் தான் செய்து விட்டுப் போகட்டுமே? என் குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்தி கிளாஸ்களுக்கு அனுப்புவதை நான் விரும்பவில்லை.



ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக இப்போதெல்லாம் பெண்கள் டி.வியில் வரும் சீரியல்களுடன் ஒன்றிப் போய் விட்டார்கள். வேறு எதுவும் செய்கிற மாதிரி எனக்குத் தெரியவில்லை. இந்தப் போக்கு மாறினால் நல்லது.

என் குழந்தைகள் மிகவும் சிறியவர்களாக இருந்த போது நாங்கள் விடுமுறைக்காக ஸ்ரீநகர் போய் வந்தோம். இப்போது காஷ்மீருக்குப் போவதை நினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாதே? காஷ்மீரின் அழகையும், குடும்பத்தாருடன் கழித்த அந்த இனிமையான நாட்களையும் என்னால் மறக்கவே முடியாது. என்னுடைய சிறந்த விடுமுறை நாட்கள் என்றால் இந்தப் பயணத்தைத்தான் நினைவு கூர்கிறேன்.


• ஷோபனா ரவி

இடைப்பட்ட காலத்தில் என் கவனம் ஆன்மீகத்தை நோக்கித் திரும்பியிருக்கிறது. என்னுடைய நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் மரணம்தான் என்னை ஆன்மீகத் தேடலில் ஈடுபடுத்தியது. வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டத்தை மாற்றியது. வாழ்க்கையைப் பற்றி இன்னும் அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற

வேட்கையை ஏற்பட்டது. நான் தேடியது எனக்குக் கிடைத்து விட்டது. என்னுடைய கேள்விகளுக்கு எனக்கு விடைகள் கிடைத்து விட்டன. இன்று நான் திருப்தியுடன் இருக்கிறேன். ஆன்மீகம் இல்லாவிட்டால் நான் ஒரு பெரிய 'ஜீரோ'தான். என் வாழ்க்கைக்கு ஒரு திசை கொடுத்து என்னை நடத்திச் செல்வது ஆன்மீகம்தான்.

இப்போது சமுதாயமே ஒரு பொருளாதார நோக்கத்துடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. விடுமுறை நாட்களில் நம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல நெறிகளையும் நல்லொழுக்கத்தையும் கூட நாம் கற்றுத் தர வேண்டும். பெற்றோர்கள் இதற்கும் சற்று நேரம் ஒதுக்கலாம். நல்ல புத்தகங்களைப் படிக்கக் கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு நெறிகளைப் பற்றிய சிந்தனைகள் ஏற்படும். கம்ப்யூட்டரின் மூலம் விஷய ஞானம் வேண்டுமானால் வளரலாம். ஆனால் சமநிலையுடன் கூடிய ஒரு பூரணத்துவம் பெற்ற வாழ்க்கைக்கு அறநிலையும் நல்லொழுக்கமும்தான் முக்கியம். இதை நல்ல புத்தகங்கள்தான் கொடுக்க முடியும்.



திருமதி ரேகா மேனன்:

(உருப்படியான பொழுது போக்கிற்கும் ரேகா மேனனிற்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது. குடும்பம் முழுவதையும் 'பேமிலி டெலி க்விஸ்' நிகழ்ச்சியில் ஈடுபடுத்தி அவர்களது அறிவை சீண்டிப் பார்த்து லட்சக்கணக்கான மக்களைக் கட்டிப் போட்டிருக்கும் பெருமை இவருக்கு உண்டு.)

"எனக்கு எங்கே ஒழுங்காக கோடை விடுமுறை கிடைத்தது? பத்தாம் கிளாஸ் வரையில்தான் அதெல்லாம். பிறகு எப்போதுமே எங்களுக்கு கோடை நாட்களில்தான் பரீட்சைகளே நடக்கும். அந் நாட்களில் எங்கள் பாட்டியிருந்த எங்களது பண்டைய கால வீட்டிற்குப் போய் வருவோம். மாங்காய் மரங்களும் பலா மரங்களும் நிறைந்த பெரிய தோட்டத்தில் ஜாலியாக விளையாடுவோம். நான் ஏறாத மரங்களே கிடையாது.

நான் எப்போதும் ஏதாவது விஷமம் செய்து கொண்டிருப்பேன். இப்போதும் எங்கள் குடும்பத்தினர் என்னை ஒரு சிறு பெண்ணைப் போலத்தான் நடத்துகிறார்கள்!

இப்போதெல்லாம் அதிகம் இறுக்கம் ஏற்படும் போது நானும் என் கணவரும் ஏதாவதொரு அமைதியான இடத்திற்குச் சென்று விடுவோம். சுறுசுறுப்பான உலகிலிருந்து விலகியிருக்கும் சிறிய, அழகான இடங்களுக்குப் போய் வருவது எங்களுக்குப் பிடிக்கும். டீவி, செய்தித்தாள்களைக் கூட எங்கள் ஓய்வு நாட்களில் குறுக்கிட அனுமதிப்பதில்லை!



• ரேகா மேனன்

டுமுறை கால ந்தனைகள்

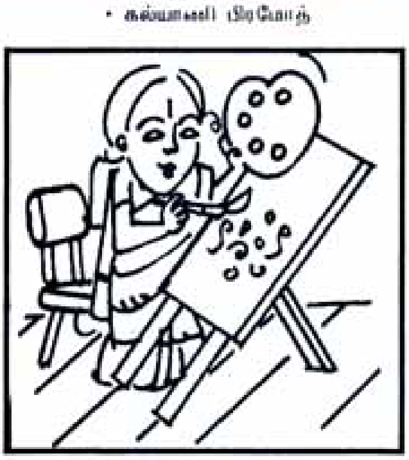
ஆனால் மறக்க முடியாத விடுமுறை என்றால் ஆலப்பியிலிருந்து ஹவுஸ் போட்டில் நாங்கள் சென்ற அனுபவம்தான். எங்கள் நண்பர் ஒருவரிடம் ஒரு 'ஹவுஸ் போட்' உள்ளது. 'விடுமுறைக்கு இதிலேயே போய் வாருங்களேன்' என்று அவர் எங்களை இந்த விநோதமான விடுமுறையை அனுபவிக்க ஏற்பாடு செய்தார்.

ஏரியின் நடுவே படகை நிறுத்தினோம். எங்களைச் சுற்றிலும் தண்ணீர். ஓரே நிசப்தம்! இருட்டு! ஒரு சிறிய விளக்கின் வெளிச்சத்தில் சோறும் மீன் கறியும் சாப்பிட்டது மறக்க முடியாத அனுபவம். படிக்கக் கூட முடியாத அளவிற்கு இருட்டு. ஏரியின் இருபுறமும் சிறிய வீடுகள் நிறைந்த கிராமம். தொலைவிலிருந்து பஜனைப் பாட்டுகள் மெல்லிசாகக் கேட்டன. அதை விட்டால தவளைகளின் சப்தம் மட்டுமே! மெல்லிய காற்று வீசியது. காலையில் பார்த்தால் படகு எங்கோ தொலைவில் மிதந்து விட்டிருந்தது! ஒரு திகிலான ஆனால் த்ரில்லான விடுமுறை இது.



• கல்யாணி பிரமோத்

இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் விடுமுறை நாட்களில் அவர்களுக்குப் பிடித்தவற்றைச் செய்வதுதான் சரி என்னும் கட்சி நான். இவர்களை எவரும், 'இதைச் செய், அதைச் செய்' என்று கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. பள்ளியில் படிக்கும் அருமையான காலம் மீண்டும் என்ஜாய் பண்ணவே முடியாத காலம்.



எங்கள் 'டூன்ஸ் அனிமேஷன்' நிறுவனம் இந்த ஆண்டு குழந்தைகளுக்காக ஒரு போட்டி நடத்துகிறது. குழந்தைகள் கதை எழுதி, அதில் வரும் பாத்திரங்களை வரைந்து அனுப்பினால் சிறந்த கதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து நாங்கள் கார்ட்டூன்கள் தயாரிப்போம். பரிசு பெற்ற குழந்தைகள் திருவனந்தபுரத்திற்கு வந்து அவர்களது கதை கார்ட்டூன்களாக உருவாவதை நேரில் வந்து காண ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம்.

குழந்தைகளிடம் அபாரமான கற்பனாசக்தி உள்ளது. இதை வெளிக்கொண்டு வரவும், கார்ட்டூன்கள் தயாராகும் தொழில்நுட்பத்தில் அவர்களுடைய இயற்கையான ஆர்வத்தைத் தூண்டி அறிவை வளர்க்கவும் இந்தப் போட்டி."

கல்யாணி பிரமோத் :

(சிறு வயதிலிருந்தே கலையிலும் கலைத் திறன் வேலையிலும் ஆர்வமுள்ள இவர் 'மானஸ்தலா' என்னும் கலை சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நிறுவனத்தை ஆரம்பித்து, பல ஆண்டுகளாக பல்வேறு வித்தியாசமான முயற்சிகளில் ஈடுபட்டிருப்பவர்).

"நாங்கள் சிறுவர்களாக இருந்த காலத்தில் இன்றைக்கு நடக்கும் 'சம்மர் கிளாஸ்'களை போல் ஏது? விடுமுறை நாட்களில் பக்கத்தில் உள்ள சேரிகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள சிறுவர்களுக்கு கைவேலை கற்றுக் கொடுப்போம். இந்த அனுபவம் பிற்காலத்தில் சமூக நோக்கத்துடன் இயங்கும் CRY, UNICEF போன்ற நிறுவனங்களுக்காக சமூக சேவை செய்வதற்கு உதவியது.

நான் முதலில் ஜவுளி டிசைனராகவும் இன்டீரியர் டிசைனராகவும்தான் என் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தேன். பூம்புகார், கோ-ஆப்டெக்ஸ் போன்ற நிறுவனங்களுக்கு ஆலோசகராக இருந்திருக்கிறேன். சிறிது மனமுதிர்ச்சி அடையும் போது நம் கண்ணோட்டம் மாறி விடுகிறது இல்லையா? அப்படியேதான் எனக்கும் நடந்தது.

கலைக்கென்று ஒரு நிறுவனம் இல்லை என்று உணர்ந்தேன். கலை சம்பந்தப்பட்ட எந்த விஷயமானாலும் ஒரே கூரையின் கீழுள்ள ஒரு நிறுவனமாக மானஸ்தலாவை ஸ்தாபித்தேன்.



கலை என்பது நம் வாழ்வின் ஒரு அங்கம். நம் ஒவ்வொருவரிடமும் கலையார்வமும், கலைத்திறனும் குடிகொண்டிருக்கிறது. அவரவருக்குப் பிடித்த கலையில் பயிற்சி பெறுவதால்தான் ஒரு ஓவியனாகவோ, சிற்பியாகவோ மாறுகிறோம்.

கலையுடன் நாங்கள் சமூக விஷயங்களையும் பிணைத்துப் பார்க்கிறோம். இன்றைய சமுதாயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குப்பை, சுற்றுப்புறச் சூழல் சீர்கேடு போன்றவைதான் முக்கியமான பிரச்னைகள். இந்த விஷயங்களை எடுத்துக் கொண்டு, 'குப்பை கொட்டாதே', 'அதைச் செய்யாதே' 'இதைச் செய்யாதே' என்று 'நெகட்டிவ்' அணுகுமுறையை மாற்றியமைக்கலாம். இதே விஷயத்தை மென்மையாகவும் பாசிட்டிவாகவும் மக்கள் மனத்தில் நாம் பதிய வைக்கலாம். இதற்கு கலை ஒரு அழகான வழிமுறையை அளிக்கிறது.



• அனுராதா ராஜீவன்

குப்பையில் எறியப்பட்ட பல பொருட்களைக் கொண்டு வந்த கலைப் பொருட்களை செய்தோம். இப்போது குப்பைத் தொட்டியைப் பார்த்தால், 'எது உபயோகமாக இருக்கும்?' என்றுதான் சிந்தனை போகிறது.

எங்களது 'வொர்க் ஷாப்பு'களின் மூலம் தூக்கி எறியப்படும் பொருட்களை வைத்து அழகிய கலைப் பொருட்களைச் செய்ய பயிற்சியளிக்கிறோம். மீண்டும் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய பொருட்களைப் பற்றிய அறிவை வளர்க்கிறோம்.

இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு டீவி பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி அவர்கள் கையில் கதைப் புத்தகங்களைத் திணித்து நம் பொறுப்புகளைத் தட்டிக் கழித்து விடுகிறோம். டீவி மற்றும் புத்தகங்களுடன் ஒரு செயலற்ற உறவை நாம் ஏற்படுத்தி விடுகிறோம். நம் முன்னோர்கள் கதைகள் கூறிய போது குழந்தைகளுடன் ஒரு உயிரோட்டமுள்ள தொடர்பு இருந்ததால் குழந்தைகள் ஆர்வத்துடன் நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டார்கள். நம் நாட்டின் ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் விசேஷமான பண்பாடுகளும் பழக்க வழக்கங்களும் அந்தந்த இடத்திற்கு தகுந்தவாறு நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் எப்படி குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்வது என்று சிந்தித்த போதுதான் கதை சொல்லும் முறை புலப்பட்டது.

இரண்டு மாத காலத்திற்கு சனிக்கிழமை மதிய வேளையில் 6 – 12 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்காக இந்த மாதிரியான ஒரு வொர்க் ஷாப்பை நடத்தினோம். கதையைக் கேட்டுவிட்டு அதற்குத் தகுந்தவாறு தங்களது கற்பனை வளத்தை உபயோகித்து குழந்தைகள் படங்கள் வரைய வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது குழந்தைகளின் ஐம்புலன்களுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

கோடை விடுமுறையைப் பொறுத்தவரையில் பெற்றோர்கள் அதிக நேரம் குழந்தைகளுடன் செலவிட வேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறேன். பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து விளையாட்டுகளிலோ, கைவேலை அல்லது ஏதேனும் செயல்பாடுகளிலோ ஈடுபட வேண்டும்.

அதை விட்டு விட்டு 'சம்மர் க்ளாஸில்

சேர்த்தால் குழந்தை சில மணி நேரங்கள் வெளியே போய் விடும்' என்ற நோக்கத்தில் அவர்களை வேறு வேறு வகுப்புகளுக்கு அனுப்புவதில் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. மேலும் இந்த மாதிரி வகுப்புகளில் குழந்தைகளிடம் இயற்கையாக இருக்கும் கற்பனா சக்தி தடைபட்டுப் போய் விடுகிறது. குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த வகுப்புகள் அவர்களது இயற்கையான கலைத்திறனைத் தூண்டி அதை மேன்மைப்படுத்த யோசனைகளை வழங்கும் பயிற்சி தான்."

அனுராதா ராஜீவன் ஐ.ஏ.எஸ்.

அரசாங்கத்தில் உயர்பதவி வகிக்கும் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியான டாக்டர் அனுராதா ராஜீவன் குழந்தைகளுடன் நெருக்கமாக சம்பந்தப்பட்டவர்.

குழந்தைகளுக்காக கதை எழுதும் பழக்கம் தற்செயலாகத்தான் உண்டானது இவருக்கு. "என்னுடைய மகள் சியாமளி சிறு குழந்தையாக இருந்த போது கதை கேட்பது என்றால் பைத்தியம்! எனக்குத் தெரிந்த கதைகளை எல்லாம் சொல்லி முடித்தபின் நானே கதைகளை இட்டுக்கட்டி கூற ஆரம்பித்து விட்டேன்.

என் மகளுக்கு எப்போதும் புத்தகம், புத்தகம், புத்தகம்தான். காலையில் புத்தகமும் கையுமாக எழுந்திருந்தாளானால் பாத்ரூம், சாப்பாட்டு மேஜை என்று எங்கு சென்றாலும் புத்தகமும் கையுமாகத் திரிவாள். மேலும் மேலும் கதை சொல்லும்படி என்னை படுத்தியெடுத்த போது அவளோட தொல்லை தாங்காமல்தான் என் கற்பனாசக்தியை கூர் தீட்டினேன்.

என்னுடைய கணவர், 'கதையை இட்டு கட்டி சொல்லிவிட்டு மறந்து போய் விடுவாய். இதையே எழுதி வைத்துக் கொள்ளேன்' என்று என்னை ஊக்குவித்ததும் எனக்குச் சரியென்று பட்டது.

என்னுடைய ஒரு கதையை ஒரு குழந்தைகளின் பத்திரிகைக்கு அனுப்பி வைத்த போது அவர்கள் அதைப் பிரசுரித்தது என்னை வெகுவாக சந்தோஷப்படுத்தியது. மேலும் எழுதும்படி என்னைக் கேட்டுக் கொண்ட போது சீரியஸாக எழுத ஆரம்பித்து விட்டேன். என்னுடைய முதல் பத்து கதைகள் ஒரு புத்தகமாக வெளிவந்துள்ளன.

சாதாரணமாகப் பார்த்தால் குழந்தைகளுக்காக ராஜா ராணி கதைகள், புராணங்களிலிருந்து கதைகள், அல்லது மிக்கி மவுஸ், டோனால்டு டக் போன்ற வெளிநாட்டுக் கதைகளே உள்ளன. சற்று வித்தியாசமாக எழுதலாமே என்று ஒரு எலியின் குடும்பத்தைச் சுற்றித் தொடர் கதை எழுதினேன். ஒரு அப்பா, அம்மா, இரண்டு குட்டி எலிகள் கொண்ட குடும்பத்தில் ஏற்படும் அன்றாடப் பிரச்னைகளைச் சுற்றி கருவை அமைத்தேன்.

பள்ளியில் சங்கோஜம், பால் குடிக்கப் படுத்தும் குழந்தைகள், டீவியிலேயே பொழுதை கழிக்கும் பழக்கம், அம்மா வேலைக்குச் செல்லும் போது வீட்டைக் கவனிக்கும் அப்பாவின் திண்டாட்டம் போன்ற இந்தக் காலத்துக் குடும்பங்களில் நடக்கும் தினசரி விஷயங்களைப் பற்றி எழுதினேன்.

விடுமுறை நாட்களில் டீவி பார்ப்பதில் தவறு இல்லை. ஆனால் குழந்தைகள் எந்த மாதிரியான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கிறார்கள் என்பதை பெற்றோர்கள் மேற்பார்வையிட வேண்டும்.

பெற்றோர்களிடம் நான் ஒன்றைக் கூற விரும்புகிறேன். குழந்தைகளுக்குத் தனியாக, பிறர் உதவியின்றி வாழக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு இந்த விடுமுறை நாட்களை உபயோகியுங்கள். இந்தக் காலத்தில் சில ஆண்டுகளுக்கேனும் மேற்படிப்பு, வேலை என்று ஆணோ, பெண்ணோ தனியாக வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது. இந்த விடுமுறை நாட்களில் அப்படி, ஒரு வீட்டை நிர்வகிக்க வேண்டிய சில பயிற்சிகளை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். இது பெண் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாது ஆண் குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் அவசியம். அப்போதுதான் குடும்ப நிர்வாகத்தில் ஆண்களும் ஈடுபட்டு பிற்காலத்தில் குடும்ப வாழ்க்கை பிரச்னைகள் இல்லாமல் இருக்கும். ஆண்கள் தனித்து விடப்பட்டால் திணறுகிறார்கள். இதே, பெண்கள் தனியாக இருந்தால் சமாளித்து விடுகிறார்கள். வருங்காலத்தினருக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமை அவர்களை எல்லாவிதத்திலும் வாழ்க்கைக்குத் தயார்படுத்துவதுதான்."

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

தோசை மாவில் ஒரு தம்ளர் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றிக் கலந்து தோசை செய்து பாருங்கள். தேங்காய் வாசனையுடன் கமகமவென்றும், மொறுமொறுவென்றும் இருக்கும். புளிப்பு இல்லாமல் இருக்கும்.

– விசாலாட்சி.



நமக்கான நேரம்

நான் ரேவதி செல்வராஜ். ஒரு கனரா வங்கி மேலாளரின் மனைவி. என் கணவரின் வேலை மாறுதல் காரணமாக கோவையிலும், கேரளாவிலும் சில ஆண்டுகள் வசித்ததால் தெலுங்கும், மலையாளமும் எனக்கு நன்கு தெரியும். ஆனால் பல வருடங்கள் நம் தென்நாட்டில் இருந்தபின் வடமாநில மாறுதல் என்பதன் அடிப்படையில் மத்தியப் பிரதேசத்தில் சாகர் என்கிற ஊருக்கு மாறுதல் கிடைத்துவிட்டது. அங்கு நாங்கள் போகும் போது எனக்கு ஹிந்தியில் ஒரு 'அட்சரம்' கூடத் தெரியாது.

அந்த ஊர்த் தலைநகரான போபாலில் இருந்து 5 மணி நேரப் பிரயாண தூரம். அங்குள்ளவர்கள் ஆங்கிலத்தில் 'உயர் பட்டப் படிப்பு' படித்திருந்தாலும் ஆங்கிலத்தில் உரையாடுவது இல்லை. ஹிந்திதான் பேசுகிறார்கள். போன புதியதில் குடிப்பதற்கு நல்ல தண்ணீர் வேண்டும் எனவும், மிகவும் அத்தியாவசியமான



பொருட்கள் (துடைப்பம்) என்ன பெயர் என்ன விலை, எப்படிக் கேட்பது என்பதற்கும் தெரியாமல் முழித்து ஆங்கிலத்தில் சொல்லிப் புரிய வைப்பதற்குள் பெரும்பாடு ஆனது.

பின் '30 நாட்களில் ஹிந்தி' புத்தகத்தையும், 'தமிழ் டு ஹிந்தி ரெபிடெக்ஸ்' புத்தகத்தையும் இரவு பகல் பரீட்சைக்குப் படிப்பது போல் படித்து 3, 4 மாதங்களில் நன்கு பேசவும் எழுத்துக் கூட்டி வாசிக்கவும் தெரிந்து கொண்டேன்.

தினமும் ஆபீஸ் கிளம்பு முன் என் கணவர் என்னிடம், அந்த புக்கை வைத்துக் கொண்டு கேள்வி கேட்பது, நான் பதில் சொல்வது பின் நான் கேட்பது எனத் தெரிந்து கொண்டோம். காய்கறி வாங்க முடியாமல், எடைக் கல்லைக் காட்டி, அவன் கொடுக்கிற மீதிப் பணத்தை வாங்கி என ஓரே சிரிப்புதான். அதே காய்காரனுடன் பின்னர் ''மார்க்கெட் ரேட்டை விட ரொம்பவும் அதிகம் வைத்து விற்கிறாய்'' எனச் சண்டை போட்டது வேறு கதை.

எங்கள் வீட்டுக் கிரைண்டரைப் பார்க்க கூட்டம் கூட்டமாக ஆட்கள் (எங்கள் பிளாட் 6 வீடுகள் கொண்டது) வந்து அதை ஓடச் செய்யச் சொல்லிப் பார்த்து அதிசயப்பட்டுப் போனார்கள். அதிலும் நம் ஊர் "இட்லி, சாம்பார்'' அவர்களுக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவு. மெதுவான நம் இட்லி, தோசைக்கு அனைவரும் அடிமையாகித்தான் போனார்கள்.

ஒரு வருடத்தில் நான் நன்கு பேசி, நம் சமையல் குறிப்புக்கள் சிலவற்றைச் சொல்லி, அவர்களுடைய ஸ்பெஷல் ரெசிப்பி கேட்டு எனச் சரளமாக பேச ஆரம்பித்து விட்டேன். கல்யாணம், இறப்பு எனச் சகல காரியங்களுக்கும் போய் வந்து உண்மையில் 40 வயதுக்கு மேல் ஒரு புது மொழியைக் கற்பது மனதுக்கு மிகவும் சந்தோஷத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் கொடுக்கிறது.

சிறு வயதில் புதிதாகத் தெரிந்து கொண்டதை விட இந்த வயதில் உள்ள பல பிரச்னைகளோடு தினமும் ஒரு புது வார்த்தை, அதற்கு அர்த்தம் தெரிவது என்பது மனதில் ஒரு மலர்ச்சியைத் தருகிறது.

கடந்த இருபது வருடங்களாக, "சாவி கொடுக்கப்பட்ட பொம்மையாக" குடும்பம், குழந்தை வளர்ப்பு, அவர்களின் படிப்பு என மூச்சு விட நேரமில்லாமல் இருந்து விட்டுத் தற்போது குழந்தைகள் பெரியவர்களாகித் தன்னைத்தானே கவனித்துக் கொள்ளும் நிலைக்கு வந்ததும் நமக்கே நமக்கான நேரங்கள், அப் போது நாம் ஈடுபடும் செயல்கள் என சந்தோஷங்கள் திரும்புகின்றன.

— ரேவதி செல்வராஜ்



கோடை விடுமுறையில் விளையாட்டுப் போக்கில் பெண்கள் அழகு பராமரிப்பைப் பற்றிச் சிறிது கற்றுக் கொண்டால் காலம் முழுவதும் தங்களுடைய உடல் ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும் பேணிக் காத்துக் கொள்வதோடு தேவைப்பட்டால் தொழிலை ஆரம்பிக்கவோ, ஒரு விசேஷம் என்றால் உறவினர்களுக்கும் சிநேகிதிகளுக்கும் உதவி அவர்களது அன்பையும் சம்பாதிக்கலாம்.

இந்தக் கோடை விடுமுறையில் புதுமையான முயற்சியாக தமிழ்நாடு அரசாங்கத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அழகுக் கலையைக் கற்றுக் கொடுக்கும் திட்டத்தை சில அழகு நிலையங்கள் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி, பாபி ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மெட்டாலஜி போன்ற ஸ்தாபனங்கள் கோடை விடுமுறைக்கான ஆறு வார அழகுக் கலைப் பயிற்சியை அளிக்கின்

விடுமுறையில் அழகு செய்யலாமே!..



றன.

"நாங்கள் முழுமையான ரிலாக்சேஷனிற்கான சூழலை ஏற்படுத்தியிருக்கிறோம். அதனால் உடலும், மனமும், சக்தியும் முழு ஆற்றலுடன் இயங்கக் கூடிய தன்மையை அடைகின்றன. பாரம்பர்யரீதியான அழகு பராமரிப்பையும் நவீன அழகுக் கலையையும் நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் இணைப்பது தான் எங்கள் முயற்சி. அழகைப் பொறுத்தவரையில் உடல் ஆரோக்கியம்தான் எங்களது அணுகுமுறை" என்கிறார் மோலி அந்தோணி, இந்த ஸ்தாபனத்தை ஆரம்பித்து, அதை நடத்தி வருபவர்.

"அழகு என்பது வாஸ்தவத்தில் உள் அழகுதான். எங்கள் ஸ்தாபனத்தில் பெண்களின் உள் அழகின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுக்கிறேன்.





இந்த உள் அழகு தான் ஒரு பெண்ணின் வெளிப்புற அழகை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு போகும் அளவிற்கு சக்திவாய்ந்தது.

எங்களது அழகுப் பொருட்களும் அழகுப் பராமரிப்பும் பெண்களிடம் ஏற்கெனவே உள்ள அழகை அதிகப்படுத்துகின்றன. ஆனால் ஒரு பெண் தன்னைத் தானே அறிந்து கொண்டு, சுய நம்பிக்கையுடன் திகழ்வாளே. ஆனால் அவளது ஆழத்திலிருந்து ஒளிரும்



விசேஷமான தேஜஸிற்கு ஈடு இணையே கிடையாது" என்கிறார் மோலி.

கடந்த பதினாறு ஆண்டுகளாக அழகுக் கலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் மோலி, கிழக்கு மற்றும் மேற்கத்திய நாடுகளின் வேதாந்தங்களில் ஆழ்ந்த அறிவும் அனுபவ ரீதியான ஞானமும் உள்ள ஒரு திறமை வாய்ந்த அழகுக் கலை நிபுணர். உலகின் பல நாடுகளிலிருந்தும் அழகுக்



கலைக்கான பல்வேறு சான்றிதழ்களை பெற்றிருக்கும் இவருக்கு 1998-ல் ஸ்த்ரீ ரத்னா விருதும் 1999ல் யுகாதி விருதும் கிடைத்திருக்கின்றன.

சிறு தொழில், வேளாண்மை மற்றும் கிராமியத் தொழில் மந்திரி இலாகாவின் மேற்பார்வையில் இயங்கும் சிறு தொழில் சேவை ஸ்தாபனம் சென்னை, அங்கீகரித்திருக்கும் 6 வார அழகுக்கலைப் பயிற்சி (சர்ட்டிஃபிகேட் கோர்ஸ்) பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்புப் பயிற்சித் திட்டம். பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்வதற்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு.

இந்தத் திட்டத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்

மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி

சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவிற்கு சிறப்பான பயிற்சி

அழகுப் பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?

அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்

பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்.

வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் நடத்தப்படும் மூன்று மணி நேர வகுப்புகளின் பிரிவில் பத்து நபர்கள் மட்டும்தான். இந்த கோர்ஸுக்கான வயது 18 – 40 வரை மற்றும் தகுதி குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.

சில அழகு நிலையங்களில் பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கும், உடல் ஊனமுற்றோருக்கும் 50% சலுகை கட்டணமும் உண்டு.

ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் நடத்தப்படும் இந்த கோர்ஸ்களை எடுக்க சிறந்த போதகர்களையும் பயிற்சியாளர்களையும் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்தத் திட்டம் பெண்கள் தங்களின் எதிர்காலத்தைச் சிறந்த முறையில் அமைத்துக் கொள்ள தமிழ்நாடு அரசின் கீழ் நவீன முறையில் அழகுக் கலையை பயிலும் திட்டமாகும்.

— லதா அமர்நாத்



அழகுக்கு அழகு செய்

நான் குறைவான உணவை உட்கொண்டாலும் உடல் மிகவும் பெருத்துவிடுகிறது. பாடி மசாஜ் மூலம் இளைக்கலாமா? எப்படிச் சாப்பிடுவது?

கருணாகரி, ஈரோடு.

'அளவாகச் சாப்பிடுங்கள் அழகாக இருங்கள்' உடலின் எடை குறைந்து இலேசாக இருந்தால் தான் ஆரோக்கியமாகவும், உற்சாகமாகவும் தங்கள் பணிகளை ஆற்ற முடியும். தாராளமாகச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு வகைகள் நீர் மோர், இலையுடன் கூடிய பச்சைக் காய்கறிகள், காய்கறி சூப், காய்கறி சாலட்டு, எண்ணெய் இல்லாத சப்பாத்தி, அட்டவணை அவரவர் சௌகரியப்படி. சத்து குறையாமல் சாப்பிடவும். உடற்பயிற்சி அவசியம். எந்த வேலையையும் சந்தோஷத்துடன் செய்தல் அவசியமாகிறது. தவிர்ப்பது வெண்ணெய், டால்டா, முந்திரி, பாதாம், தேங்காய், வேர்க்கடலை, வால்னட், பிஸ்தா போன்றவை. கிழங்கு வகைகள். முடிந்தபோது இளநீர் சாப்பிடுவது நல்லது. பாடி மசாஜ் செய்து கொள்வது சிறந்தது.

இந்தக் கோடைக் காலத்தில் சருமத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது?

லதா ராணி, கோயம்புத்தூர்.

நல்ல 'க்ளென்ஸிங் மில்க்'கின் உதவியுடன் முகத்தையும் கழுத்தையும் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிசுபிசுப்பான சருமம் உள்ளவர்கள் அஸ்ட்ரின்ஜெண்ட் உபயோகிக்கலாம். முகத்தைச் சுத்தம் செய்தபின் ஐஸ் கட்டித் துண்டினால் மெதுவாக தேய்த்து விடவும். தினமும் மூன்று முறையேனும் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவுங்கள். கோடையில் முகத்திற்கு அதிகமான எண்ணெய்ப் பசை தேவைப்படாது. சிறிதளவு கிரீம் போதும். இரவில் படுக்கப் போகுமுன் சிறிதளவு பழங்கள் சாப்பிடவும். கட்டாயம் நன்கு குளித்துவிட்டு உறங்கவும்.

எலக்ட்ராலிஸிஸ் செய்தும் முடி திரும்ப வருகிறது. மீசை போல் இருக்கிறது. உடனே போக்க வழி என்ன? எலக்ட்ராலிஸிஸ் உபயோகம் என்ன?

சரோஜா, நெய்வேலி.

எலக்ட்ராலிஸிஸ் மட்டுமே நிரந்தரமான முடியை அகற்றும் முறையாகும். தேவையில்லாத முடியை அது முளைக்கத் தொடங்கும் போதே சரிப்படுத்தி விட முடியும். கூச்சமோ, குழப்பமோ அடைய வேண்டியதில்லை. எலக்ட்ராலிஸிஸ் முறையில் முடியின் வேர்ப் பகுதியில் மின்சாரம் செலுத்தி வேர்ப் பகுதியை பலவீனப் படுத்துவார்கள். திரும்பத் திரும்ப இதே செய்முறையைக் கையாள முடி வளர்ச்சி நின்று விடும்.

என் முகத்திற்கு ஃபவுண்டேஷன் கிரீம்



பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

போடலாமா? எவ்வாறு உபயோகிப்பது?

கருணா, மேல்மருவத்தூர்.

முகத்தை மிருதுவாக வைத்துக் கொள்ள ஃபவுண்டேஷன் க்ரீம் அவசியம். அது கன்னங்களின் பளபளப்புக்கு உதவும். மேக்-அப்புக்கு ஓர் அடித்தளம் இருக்கிறது. அது ஃபவுண்டேஷன் க்ரீம்.அத்துடன் சருமத்தைப் பாதுகாக்கிறது. பருக்கள் வடுக்கள் கருமை போன்ற குறைபாடுகளை மறைக்கிறது. ஃபவுண்டேஷன் உங்களுடைய நிறத்திற்கு நிச்சயமாகக் கேடு விளைவிக்காது. சுற்றுப்புற மாசுக்களில் இருந்து உங்களைக் காக்கிறது. வெய்யிலின் விளைவுகளில் இருந்தும் சருமத்தைப் பாதுகாக்கிறது. சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. சில பவுண்டேஷன் க்ரீம்களில் பருக்களை உலரச் செய்யும் மருந்துப் பொருட்கள் உண்டு. உங்கள் சருமத்திற்கு ஏற்ற ஃபவுண்டேஷன் உபயோகித்தால் பிரச்னை இல்லை. ஃபவுண்டேஷனை அதிக அளவில் எடுத்து அபரிமிதமாகப் பூசிக் கொள்ளக் கூடாது.

மாம்பழம் இப்போது சீசன். சாப்பிடலாமா? உடல் சூடு என்கிறார்களே எப்படிச் சாப்பிடுதல் அவசியம் என்பதைக் கூறவும்.

கோமதி, மேட்டுப்பாளையம்.

மாம்பழத்தில் ஏராளமான வகைகள் உண்டு. மாம்பழம் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கக்கூடியதல்ல. கிடைக்கும் பருவத்தில் தினமும் ஒரு பழம் வீதம் உட்கொண்டு வந்தால் சகல நோய்களுக்கும் முதற்காரணமான மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம். இரத்த விருத்தியுண்டாகும். நல்ல பழுத்த பழம் மிகுந்த சத்து மிகுந்தது. மாம்பழத்தில் சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி உள்ளது. மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பைத் தீயில் இட்டு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடுவது உஷ்ண பேதிக்குச் சிறந்த மருந்தாகும். காயும், கனியாத செங்காயும் சூடு மிகுந்தவை.

முறைப்படி ஃபேஷியல் எவ்வாறு செய்து கொள்வது? மாதம் ஒருமுறை செய்யலாமா? என்ன பலன்?

மங்கையர் மலர் வாசகி.

மாதம் ஒருமுறை அழகு நிலையத்தில் ஃபேஷியல் செய்வது நல்லது. சாதாரணமாக ஒப்பனைப் பொருட்கள், வெளி தூசி, சருமத் துவாரங்களை அடைத்துக் கொண்டு விடுகின்றன. அடைப்பின் காரணமாக உடம்பில் உள்ள கார்பன்டை ஆக்ஸைடு வெளியேறுவது தடுக்கப்படுகிறது. அதே மாதிரி சுத்தமான ஆக்ஸிஜன் உள் நுழைவதும் தடுக்கப்படுகிறது. அதன் விளைவாக முகம் தன்னுடைய பளபளப்பை இழக்கிறது. இதற்கு மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் அவசியம்.

சிவப்பு நிறத்திற்கும், கவர்ச்சிக்கும் ஆதாரமான உடல் சருமத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது?

தேவி விநாயகம், கீழ்பாக்கம் கார்டன்.

மாநிறமாகவோ, கருப்பு நிறமாகவோ உள்ள பெண்கள் திட்டமிட்ட முயற்சிகள் மூலம் ஓரளவுக்கேனும் பிரகாசமான நிறத்தைப் பெற முடியும். உடல் நிறம் என்று சொல்லும் போது உடல் சருமத்தைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம். ஆரோக்கியமான உணவு, அன்பான உள்ளம் இவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலியான பெண்கள். தளதளவென்று உடல்நலம் பெற்று இருப்பவர்கள் மூலிகை பேக் வாரம் ஒருமுறை தவறாமல் போட்டுக் கொண்டால் சரும நிறத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.

சருமம் நமது உடலை ஒரு போர்வை போல் போர்த்தி மூடிக் கொண்டிருக்கிறது. இது நமது உடலில் உள்ள அத்தனை உறுப்புக்களையும் பாதுகாக்கிறது. வெளி உலகத்தில் இருந்து நோய் உண்டாக்கக்கூடிய நச்சுக் கிருமிகள் உடலுக்குள் புகாவண்ணம் இது பாதுகாக்கிறது. ஆதலால் மாதம் ஒருமுறையாவது ஆயில் மசாஜ் செய்வது அவசியம். பச்சைக் காய்கறி, பழங்கள், சத்தான உணவு சருமத்தைப் பாதுகாக்க மிக மிக அவசியம்.

சாதாரண குருமா அல்லது மசாலாவில் கூட கடைசியில் கொஞ்சம் பனீர் வறுத்துப் போட்டால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். மிகவும் சுவையும் மணமுமாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி :



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு,
நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 600 015.
தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047
செல்போன் : 984 10 22192

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

வடமாநில புனித யாத்திரை

31 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம்

03.6.2001	இது 17 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன்-நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய்- 6100/-
01.7.2001	இது 34 நாட்கள் கொண்டது. ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, சிம்லா, குலு, மனாலி, மணிகரன், வைஷ்ணவிதேவி, அமிர்தசரஸ், குருஷேத்திரம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், காசி, சாரநாத், அயோத்தியா, அலகாபாத், கயா, புத்தகயா, பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர் – நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் 11,150/-
01.7.2001	இது 22 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன் – நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் – 7300/-
19.7.2001	இது 15 நாட்கள் கொண்டது. நியூடெல்லி, சிம்லா, குலு, மனாலி, மணிகரன், வைஷ்ணவிதேவி, அமிர்தசரஸ், குருஷேத்திரம் – நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் 6,400/-
25.7.2001	இது 16 நாட்கள் கொண்டது. நியூடெல்லி, ஜம்மு, பஹல்காம், சந்தன்வாரி, அமர்நாத், வைஷ்ணவிதேவி, சண்டிதேவி, காங்கடாதேவி, ஜ்வாலாமுகி, சிந்தபூரணி – நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் – 7000/-
02.9.2001	இது 12 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி, சாரநாத், அயோத்தியா, அலகாபாத் – நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் 4650/-

ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம், கைதேர்ந்த தென்னிந்திய பிராமணர்களைக் கொண்டு காலை காபி, டிபன், மதியம், இரவு உணவளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்துச் செலவுகளும் எங்களைச் சேர்ந்தவை.

மேலும் விபரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி டிராவல் சர்வீஸ்

புதிய நெ. 7, வெங்கடாசல செட்டித் தெரு, திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை – 600 005. ☎போன் : 8440144

அடுக்களையில் ஆண்கள்

அண்மையில் -

கனடா நாட்டிற்குச் செல்லும் ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்தது.

உறவினர்கள், நண்பர்கள், புதியதாக அறிமுகம் செய்து கொண்டவர்கள் என்று பலதரப்பட்டவர்களின் வீடுகளுக்கும் சென்ற போது சாதாரணமாக நமது நாட்டில், நமது வீடுகளில், காணாத வித்தியாசமான அனுபவம் ஏற்பட்டது.

படிப்பு, செய்யும் தொழில், வயது, அந்தஸ்து என்கிற எல்லா எல்லைகளையும் மீறி ஒரே மாதிரியான பண்பாட்டில் அவர்கள் வளர்ந்து வருகிறார்கள் - வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள்.

நண்பர் ஒருவரின் வீடு -

மத்தியான சாப்பாட்டிற்கு அழைத்திருந்தார்கள். வீட்டிற்குள் சென்றோம். ''வாருங்கள்'' என்று மாத்திரம் சொல்லி விட்டு நண்பர் வீட்டினுள் வெகு நேரம் காணாமல் போய் விட்டார்.

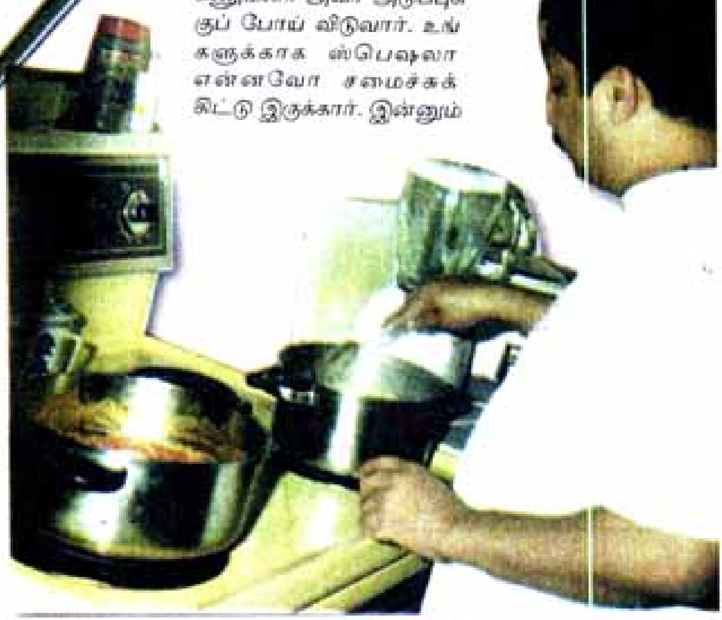
அவருடைய மனைவியும் குழந்தைகளும் எங்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்பப்ப... வீட்டினுள் இருந்து குரல் மாத்திரம் வந்து கொண்டிருந்தது.

"இதோ வந்திட்டேன்.. இன்னும் பத்து நிமிஷம்தான்."

நாங்கள் அவருடைய மனைவியுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தோம்.

"என்ன அவ்வளவு பிசியா இருக்கார்.. குளிக்கிறாரா?"

"இல்லே.. சமையல் செய்துகிட்டு இருக்கார்.. வீட்டிலே நான் அசைவ உணவு சமைப்பதில்லை. அசைவ உணவு சமைக்கணும்னா அவர் அடுப்புக்குப் போய் விடுவார். உங்களுக்காக ஸ்பெஷலா என்னவோ சமைச்சுக்கிட்டு இருக்கார். இன்னும்



கொஞ்ச நேரத்திலே வந்துடுவார்."

மனைவி ஹாலில் உட்கார்ந்து அமைதியாக எங்களிடம் பேசிக் கொண்டிருக்க, அவர் ஆனந்தமாக அடுப்படியில் செய்ய வேண்டிய அயிட்டங்களை எல்லாம் செய்து முடித்து விட்டு வந்து எங்களுடன் பேசத் தொடங்கினார்...

ஒரு டாக்டர் வீடு -

மிகவும் பிரபலமான சர்ஜன். இந்தியாவில் இருந்து வந்து கனடாவில் செட்டில் ஆனவர்தான்.

நாங்கள் சென்ற போது அவரது மன்னவி பூஜையில் ஈடுபட்டிருந்தார்.

அவரது கணவர் - டாக்டர் - எங்களை வரவேற்று சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு, "டீ போட்டுக் கொண்டு வருகிறேன்"



என்று எழுந்து, கனடா - அமெரிக்க நாடுகளில் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களிடம் காப்பியோ, டீயோ போட்டுத் தருவதற்கு முன்பு கேட்கப்படும் வழக்கமான கேள்விகளான, "ஒரு பர்சென்ட பாலா... இரண்டு பர்சென்ட பாலா... ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையா? இரண்டு ஸ்பூன் சர்க்கரையா..." என்ற கேள்விகளை எல்லாம் எங்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, எங்களுக்குப் பிடித்த மாதிரி 'டீ' போட்டுக் கொண்டு வந்து கொடுத்து உபசரித்தார்.

டீ குடித்த பிறகு அந்தக் கோப்பைகளை எடுத்துச் சென்று உடன் கழுவி வைத்து விட்டுப் பிறகு எங்களுடன் பேச வந்தார்.

தான் ஒரு பெரிய டாக்டர், தான் ஒரு ஆண்... ஏன் இந்த வேலைகளை எல்லாம் செய்ய வேண்டும்...? இதுபோன்ற வேலைகளைச் செய்ய வீட்டில் மனைவி இருக்கிறாளே... (வேலைக்காரர்களோ... வேலைக்காரிகளோ கிடையாது) என்று நினைக்கவில்லை.

மிக இயல்பாக அவரது தொழிலில் செய்யும் ஒரு சாதாரண வேலையைப் போல அவர் அடுப்படியில் பழகினார்...

வங்கி மானேஜர் ஒருவரின் வீடு -

எல்லோரும் சாப்பிட்டாகி விட்டது. சாப்பிட்ட தட்டுகளை வாஷ்பேசினில் கொண்டு போய் போட்டாகி விட்டது.

சாதாரணமாக வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்கள், நண்பர்கள் சாப்பிட்ட பிறகு சாப்பிட்ட தட்டுகளை அவரவர்களே சுத்தமாகக் கழுவி திரும்பவும் வைக்க வேண்டிய இடத்தில் வைப்பதே அந்த நாட்டின் நாகரீகம் என்பதை அங்கு சென்ற சில நாட்களிலேயே புரிந்து கொண்டோம். இருந்தாலும் எங்களை தட்டுகளைக் கழுவ அனுமதிக்கவில்லை.

சாப்பிட்ட பிறகு டைனிங்டேபிளில் இருந்த ஐயிட்டங்களை எல்லாம் எடுத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டியவற்றை வைத்து, களைய வேண்டியவற்றைக் களைந்து, எல்லாத் தட்டுகளையும், பாத்திரங்களையும் சுத்தமாகக் கழு[illegible] வைத்தது அந்த பாங்க் மானேஜர்தான். அவருடைய மனைவி சற்று உடல்நலம் குறைவானவர்.

வீட்டிற்குப் புதியதாக வந்திருக்கும் விருந்தாளிகளின் முன்பு தான் இதுபோன்ற காரியங்களைச் செய்கிறோமே... கௌரவக் குறைச்சல் அல்லவா... என்று நினைக்கவில்லை.

மிகவும் இயல்பாக அந்தக் காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருந்தார்.

இன்னொரு குடும்பம் -

கணவன் மனைவி இருவரும் ஷிப்டுகளில் வேலை செய்பவர்கள். இருவருக்கும் நைட் ஷிப்டு. வெவ்வேறு நேரங்களில் வீட்டிற்குத் திரும்பி வருவார்கள்.

உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனைவியை எழுப்பாமல் 'அவர்' தானே எழுந்து விருப்பப்படும் நேரத்தில் டீ போட்டுக் குடித்து விட்டு திரும்பப் படுத்து விடுவார்.

டீ போட்டுக் கொடுக்கச் சொல்லி உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனைவியை தொந்தரவு செய்வதில்லை.

இதைப் போலவே சாப்பிடும் நேரத்தில் வேண்டியவற்றை ஃப்ரிட்ஜில் இருந்து எடுத்து மைக்ரோவேவில் சுடவைத்து சாப்பிட்டு, பிறகு சாப்பிட்ட தட்டுகளை சுத்தமாகக் கழுவி வைத்து விட்டுப் போவார். இத்தகைய காரியங் களுக்குத் தனக்கு உதவுவது பெண்டாட்டியின் கடமை என்று அவர் நினைக்கவில்லை.

உறக்கமும், அசதியும் எல்லோருக்கும் பொதுவானது. தனக்கு மாத்திரம் அல்ல. தன் மனைவிக்கும் கூட இதெல்லாம் வரும் என் பதை புரிந்து கொண்டு வாழ்பவர்.

இதுபோன்ற காட்சிகளை எல்லாம் பார்த் துக் கொஞ்சம் வியப்படைந்த நான் ஹரேஷ் என்பவரிடம் இதைப் பற்றிக் கொஞ்சம் விவரமாகப் பேசினேன். ஹரேஷ் இந்தியாவில் இன்ஜினியரிங் படித்து கனடாவில் வேலையில் இருப்பவர். மனைவி, ஒரு குழந்தை அடங்கிய குடும்பம்.

"இங்கே ஆண் பெண் வித்தியாசம் கிடை யாது. யாரும் யாருக்கும் உயர்ந்தவரும் அல்ல. தாழ்ந்தவரும் அல்ல. வீட்டில் வேலைக்காரி கிடையாது. எல்லா வேலைகளையும் அவர வர்கள் சௌகரியத்திற்கு ஏற்றப்படி பகிர்ந்து செய்வது வழக்கம். குறிப்பிட்ட வேலையை மனைவிதான் செய்ய வேண்டுமென்றோ, கணவன்தான் செய்ய வேண்டுமென்றோ பாகுபாடு கிடையாது.

காலை ஏழரை மணிக்குள் நான், மனைவி, குழந்தை வீட்டை விட்டுக் கிளம்ப வேண்டும். மனைவி டீ போட்டுக் கொடுப்பார் என்று எதிர்பார்த்தால் சில நாட்களில் முடியாமல் போகலாம். அதனால் நேரத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி சில நாட்களில் நான் டீ போட்டு பிரேக்ஃபாஸ்ட் தயார் செய்து டேபிளில் எடுத்து வைப்பேன்.

சில நாட்களில் எனது மனைவி தயார் செய்வார். இதைப் போலவே இரவு நேரத்திலும் அவங்களுக்கு (வார்த்தையைக் கவனிக்க வேண்டும் அவளுக்கு என்று சொல்லவில்லை) அசதியாக இருந்தால் எனக்குத் தெரிந்த சில உணவு வகைகளைத் தயார் செய்து கொடுப் பேன்."

"சமையல் வேலையாவது சரி... பாத்திரங் களைக் கழுவுவது சற்று வித்தியாசமான காட்சி யாக இருக்கிறது. கூச்சமாக இல்லையா?"

"இதில் என்ன கூச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. நாம் சாப்பிட்ட தட்டை, நமது வீட்டிலுள்ள வர்கள் சாப்பிட்ட பாத்திரங்களை கழுவு கிறோம். எல்லாம் வேலைகள்தான். எந்த வேலையும் உயர்ந்ததும் அல்ல. தாழ்ந்ததும் அல்ல. எல்லாமே தேவைகள்தான்.

நமது நாட்டில் - வீட்டில் உள்ள பாத்திரங் களைப் போல விதம்விதமான வடிவங்களில் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதில்லை. எல் லாமே எலக்ட்ரிக் ஹீட்டர் என்பதால் பாத்திரங்கள் கரி பிடிப்பதில்லை. பாத்திரங் களின் எண்ணிக்கையையும் மிகக் குறை வாகவே உபயோகிக்கிறோம். 'தன் கையே தனக் குதவி' என்கிற பழமொழியின் முழு அர்த்தத் தையும் உணர்ந்து வாழ்ந்து வருகிறோம். அதையே வாழ்க்கையின் தத்துவமாக எனது குழந்தைக்கும் போதித்து வருகிறேன்.'

தனக்குத் தெரிந்த உணவு வகைகளை எல்லாம் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களுக்கு ஆர்வமாக செய்து தருகிறார் இவர். வீட்டில் உதவுவதற்காகச் சில சமயங்களில் உறவினர்கள் வந்திருந்தாலும், 'நீங்கள் செய்ய வேண்டாம்... நான் செய்கிறேன்'' என்று அன்புக் கட்டளை யிட்டு அவர்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து விடுகிறார்.

மாமியார் ஹாலில் அமர்ந்து ஆனந்தமாக டீவி பார்த்துக் கொண்டிருக்க, மருமகன் அடுப் படியில் இருந்து விருப்பத்துடன் சமையல் செய்யும், படு சுத்தமாகப் பாத்திரம் கழுவும் வித்தியாசமான காட்சியை கனடாவின் பல வீடுகளில் காணலாம்.

— கமலநாதன்

பிரட் ஸ்லைசை, பஜ்ஜி மாவில் லேசாக தோய்த்து சூடான தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறமும் எண்ணெய் துளி ஊற்றி டோஸ்ட் செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பஜ்ஜி மாவு எண்ணெய் இழுக்காது. புது வகையான மாலை டிபனை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



விருப்ப ஓய்வுத் திட்டம் பற்றி இப்போது நிறைய பேசுகிறார்கள். இத் திட்டத்தால் பெரும் தொகை ஒன்று பெண்களிடம் கிடைக்கிறது. இதுவே கூட இவர்களுக்குப் பாதகமாக அமையும். அதைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள அவர்களால் முடியுமா? இதுபோன்ற பெருந் தொகைகளை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள அவர்களுக்குத் திறமை உண்டா? – இப்படிப் பல சந்தேகங்கள் இப்போது எழுகின்றன. பெண்கள் சிலரை சந்தித்து இதுபற்றிக் கேட்டபோது –

பெண்களால் பணத்தைக்



திருமதி. லதாதேவி (வங்கி ஊழியர்) :

''பெருந்தொகை பெண்களிடம் கிடைத்தால்...? என்னும் போது அது எப்படிக் கிடைத்தது என்ற பதிலும் வேண்டுமில்லையா? அவர்களின் நகை, சொத்துக்களை விற்றுக் கிடைத்ததா? இல்லை பணியிலிருந்து விருப்ப ஓய்வு பெற்றதனால் கிடைத்ததா இல்லை, கணவரின் ஓய்வூதியத்தினால் கிடைத்ததா, ஆயுள் காப்பீட்டிலிருந்து கிடைத்ததா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

பணியிலிருந்து விருப்ப ஓய்வுக்குப் பின் கிடைத்த பணமென்றால் நிச்சயம் திட்டமிடத்தானே வேண்டும்? மாதா மாதம் சம்பளமென வந்த வருமானம் இனி இல்லை என்னும் போது அப்படி ஒரு நிரந்தர வருமானத்திற்கு வழி செய்யும் வகையில் வரும் பணத்தை முதலீடு செய்ய பெண்களுக்குத் தெரியும் - தெரிய வேண்டும். இன்று எது பாதுகாப்பான நிறுவனம் - எங்கு முதலீடு செய்தால் பணம் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும் அதே சமயம் நல்ல 'ரிடர்னும்' இருக்கும் என்பதைத் தேடி முதலீடு செய்வதுடன் திட்டமிட்டு இவைகளைச் செய்யவும் இன்றைய பெண்களுக்குத் தெரியும்.

பங்கு மார்க்கெட்டில் 'எந்த பங்குகள் வாங்கினால் லாபம் கிடைக்கும்?' என்பதையும் கூட அலசி ஆராய்கிறார்கள். அன்றைய பெண்களுக்கு வீடுதான் உலகம். வீட்டை விட்டு வெளியே எங்கும் போனதுமில்லை – உலக அனுபவமும் கிடையாது. ஆனால் இன்று அப்படியா? 'நகைகளை உயிர் போல' நினைக்கும் பெண்கள் அவைகளை விற்று வரும் பணமென்றால் எத்தனை பாதுகாப்பாக வைப்பார்கள்?

பெண்கள் இயற்கையாகவே மென்மையான குணமும் இரக்கமும் படைத்தவர்கள் – அவர்கள் கையில் இருப்பதை தாராளமாகக் கொடுத்து விடுவார்கள் என்பதை அப்படியே ஏற்க முடியாது. என்னதான் இரக்க குணமிருந்தாலும் தங்களுக்கு வேண்டிய அளவு பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ளவும் தெரிந்தவர்கள்தான் பெண்கள்.''



• லதா தேவி



திருமதி. சுசீலா பாலன் (இல்லத்தரசி)

'''பெருந் தொகை ஒன்று பெண்கள் கையில் கிடைத்தால்'.... அவர்கள் தங்களுக்காகவென பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்வது சற்றுக் கடினம் தான். முன்பெல்லாம் அப்படி வைத்துக் கொள்ளத் தெரியாது. ஆனால் இப்போதுமே அப்படி 'தனக்கு வேண்டுமென' ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ள முடியாதுதான்.



• வத்ஸலா

பெற்ற பிள்ளைகளோ - கணவரோ பணம் வேண்டுமென கேட்கும்போது... அவர்கள் அப்படி வாய் விட்டுக் கேட்காவிட்டால் கூட அவர்களின் தேவை புரிந்து கையிலிருக்கும் பணத்தை அவர்களிடம் கொடுத்து அவர்கள் மகிழ்வதைப் பார்க்கும் போது கிடைக்கும் சுகமும் நிறைவுமே அலாதி இல்லையா?

காப்பாற்ற முடியுமா?

எத்தனையோ பெண்கள் தங்கள் வயதான காலத்தில் தனக்கென கையில் ஒன்றும் வைத்துக் கொள்ளாமல் திணறுவதும் கூட இதனால்தான். ஏமாந்து விட்டார்கள் என மற்றவர்கள் நினைக்கலாம் - ஆனால் அந்த ஏமாற்றத்திலும் ஒரு சுகம் - ஒரு நிறைவு இருக்கத்தானே செய்கிறது?

'கெட்ட குணம் படைத்த பிள்ளைகளுக்கு சொத்து சேர்த்து வைத்துப் பயனில்லை. நல்ல குணம் படைத்த பிள்ளைகள் என்றால் அவர்களுக்குச் சொத்து எதுவும் சேர்த்து வைக்கத் தேவையில்லை.

'சொத்து சேர்த்து வைப்பதால் பிள்ளைகளிடையே ஒற்றுமை குறைந்து அவர்கள் கோர்ட்டில் போய் நிற்கத் தான் வழி செய்கிறது' - இவைகள் பெற்றவர்கள் - குறிப் பாகப் பெண்கள் புரிந்து கொண்டால் போதும். பிள்ளை

களைப் புரிந்து கொண்ட தாய் வேண்டுமென்பது போல தன் வயதான தாயைப் புரிந்து கொள்ளுமளவு பிள்ளைகளை உருவாக்குவது என்பது பல லட்சம் சொத்துக்களை சேமித்து, பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டதற்குச் சமம்."

திருமதி. சந்திரா ராஜு (அர்ச்சனா அகாடமியின் இயக்குனர்)

"பெண்களால் பெரும் பணத்தைப் பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது என்பதெல்லாம் இந்த நாளில் ஏற்க முடியாத ஒன்று. பள்ளியில் படிக்கும்போதே தற்போது 'பிசினெஸ் மேனேஜ்மெண்ட்' பற்றிப் படிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்களே? பங்குமார்க்கெட் நிலவரம் என்ன? என்ன பங்குகளை வாங்குவது லாபம் தரும்? அவைகளை என்ன விலைக்கு வாங்கலாம்? என்பன போன்று வரும் செய்திகளை இன்று பெண்களில் பலரும் கவனிக்கவில்லையா?

நல்ல நிதி நிறுவனங்களை அறிந்து முதலீடு செய்யவும் அவர்களுக்குத் தெரியும். எங்கோ ஒன்றிரண்டு தவறுகள் முதலீடு செய்த நிறுவனங்களில் ஏற்பட்டு – செய்த முதலீடுகள் திரும்பக் கிடைக்காத நிலையில், 'என்ன நீ ரொம்பத் தெரிந்த மாதிரி அந்த 'கம்பெனியிலே இன்வெஸ்ட்' செய்தே? இப்படி ஆயிடுச்சே. அந்தக் கம்பெனி மூடியாச்சு. இனிமே நீ போட்ட பணம் அவ்வளவுதான்' என்பது போன்ற திட்டுக்கள் குறிப்பிட்ட அந்தப் பெண்ணுக்குத் தன் கணவரிடமிருந்து கிடைக்கும்.

பெரும்பாலான ஆண்கள் அப்படி ஒரு நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்து – அந்த நிறுவனம் நஷ்டம் ஏற்பட்டு விட்டால் 'அதுவும் கூட ஒரு அனுபவம்தான் நமக்கு' என நியாயப்படுத்தி விட அவர்களுக்குத் தெரியும். அப்படி ஒரு 'அனுபவப் பாடம்' பெற அவர்கள் எத்தனை ஆயிரங்களை? (சில சமயம் லட்சங்கள் கூட) செலவழித்தார்கள் என்பதை எண்ணிப் பார்க்கக் கூட மனமோ – நேரமோ அவர்களுக்கு இருக்காது.

பெண்களால் திட்டமிட்டு நல்ல இடங்களைத் தேடி நன்கு முதலீடு செய்யத் தெரியும் என்றாலும் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக நடந்து விடும் தவறுகளை நினைத்துத்தான் பண விஷயத்தில் அதிகம் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவே பெண்கள் விரும்புகின்றனர்."

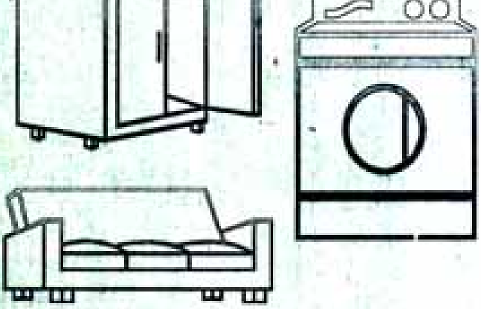
திருமதி வத்ஸலா :

"பள்ளியிறுதி வகுப்பை முடித்தவுடனேயே எனக்குத் திருமணம். வெளியில் அதிகமாக எங்கும் சென்றது கிடையாது. கல்லூரியில் சென்று படித்ததுமில்லை – வெளியில் எங்கும் சென்று பணிபுரிந்து சம்பாதித்ததுமில்லை. எனக்கு 3 ஆண் பிள்ளைகள். 6 வருடங்களுக்கு முன்பு – எனது 31-வது வயதில் ஒரு பஸ் விபத்தில் என் கணவர் காலமாகி விட்டார்.

அவருடைய இன்சூரன்ஸ் பணமாக சில லட்சங்கள் எனக்குக் கிடைத்தது. பணமாக நல்ல நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்தால் நிலையான மாத வருமானத்திற்கு வழி இருக்குமென்ற எண்ணம் எழுந்தது. அதே சமயம் பணமாக இருந்தால் செலவழிந்து போய் விடுமோ என்ற பயம் உள்ளூர இருந்தது. வீடு ஒன்று வாங்கினேன். மீதி இருந்த பணத்தை பத்திரமாக முதலீடு செய்து விட்டேன்.

இது போல அசையாத சொத்துக்களில் செய்யும் முதலீட்டின் மதிப்பு நிச்சயம் கூடும். வேண்டும் போது விற்கவும் முடியும். கையில் இருப்பதை விட இதுபோன்றவைகளில் முதலீடு செய்வதுதான் சிறந்தது என்பது என் அனுபவம்."

தொகுப்பு : **வைதேகி நேசிகன்**



சிலர் தவணை முறையில் பொருட்களை வாங்கி அதிக வட்டி கொடுத்துக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். மாதா மாதம் ரெக்கரிங் டெபாஸிட் கட்டிப் பணம் சேர்த்த பிறகு வாங்கலாமே. கஷ்டப்பட்ட பணம் எதற்குப் பிறருக்குப் போக வேண்டும்?

- ஆர். பார்வதி

கடுகு எண்ணெய் காதல்

கல்கத்தா (கொல்கத்தா!) என்ற உடனேயே காளி, மம்தா, மெட்ரோ, டிராம், பழமை, ஏழ்மை, ஜனசந்தடி, மீன் தவிர உங்களுக்கு 'கடுகு எண்ணெய்'யும் கட்டாயம் நினைவிற்கு வர வேண்டும். அத்தனை பிரசித்தம் அது இங்கே!

மீன் இன்றி சமைக்கவே தெரியாத இந்த ஊரில் தேடி அலைந்து சைவ உணவை கண்டுபிடித்து நாங்கள் சாப்பிட யத்தனிக்க, அதிலிருந்து வந்த கடுகு எண்ணெயின் நாற்றத்தை உணர்ந்த என் மூக்கு ஏதோ பாகிஸ்தான் வீரன் இந்திய எல்



லைக்குள் அத்துமீறி நுழைந்துவிட்ட திகிலுடன் மூளைக்கு அபாய அறிவிப்பு கொடுக்க, உள்ளே போன வேகத்தில் திரும்பி வந்து விட்டது உணவு. அன்றிலிருந்து வெளியில் சாப்பிடும் பழக்கத்தை அடியோடு நிறுத்தி விட்டு, வெந்ததோ... வேகாததோ... வீட்டிலேயே சமத்தாய் சமைத்துச் சாப்பிடும் அரிய பழக்கத்தை ஏற்படுத்தித் தந்த பெருமை கல்கத்தாவிற்கும், கடுகு எண்ணெயின் நாற்றத்திற்குமே உரித்தானது.

அடுத்த வாரம் எங்களது இரண்டாவது திருமண நாள். அதை எப்படி விமரிசையாய்க் கொண்டாடுவது என்று ஒன்றரை மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே யோசித்து... யோசித்து, இந்தியாவிலுள்ள பல்வேறு சுற்றுலா தலங்களைப் பற்றிய செய்திகளை சேகரித்து, இன்டர்நெட்டிலும் அலசி ஆராய்ந்து... அருமையான ஓர் இடத்தைத் தேர்வு செய்திருந்தோம். ஒரு மாதத்திற்கு முன்பே டிக்கட் ரிசர்வ் செய்திருந்தபோதிலும் முதலில் வெயிட்டிங் லிஸ்டில் இருந்து... பின் படிப்படியாய் RAC-க்கு வந்து... பின் அப்பாடா, கன்ஃபார்ம்மும் ஆகிவிட்டது. என் கணவரின் லீவிற்கும் எந்த பிரச்னையும் இருக்கவில்லை. எந்தப் பெட்டியை எடுத்துக் கொள்வது, என்னென்ன உடைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம், என்னென்ன மருந்துகள் தேவைப்படும், வாங்க வேண்டியவை என்ன என்று இருவரும் தினமும் கலந்துரையாடல் செய்து... பேப்பர் பேப்பராய் லிஸ்ட் போட்டு உற்சாகமாய் எல்லாவற்றையும் சேகரித்து வைத்தோம்.

சனிக்கிழமை மாலை எங்களது

டிரெய்ன். இன்னும் நான்கு நாட்கள் இருக்கின்றன. அதற்குள் நாங்கள் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய லக்கேஜ் எல்லாம் தயார் நிலை! இனி சனிக்கிழமை மாலை வர வேண்டும், நாங்கள் ஊருக்குக் கிளம்ப வேண்டும். அவ்வளவுதான் பாக்கி.

மதியம் வேலைக்கு வந்த எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி தயார் நிலையில் இருந்த லக்கேஜ்களைப் பார்த்துக் கொஞ்சம் அதிர்ந்து விட்டு, "என்னிக்கு ஊருக்குப் போறீங்க?" என்று கேட்க, அவளிடம் கொஞ்சம் அசடுவழியத்தான் வேண்டியிருந்தது.

வெள்ளிக் கிழமை காலை வந்தது. வேலைக்காரியை அனுப்பி விட்டு, சமையலை முடித்து... காலை உணவிற்காக சப்பாத்தி இட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

வந்ததே ஒரு பிரும்மாண்டமான தும்மல்! தும்மல் வருவது ஒன்றும் வியக்க வேண்டிய விஷயம் இல்லைதான். ஆனால் நான் தும்மிய வேகத்தில் என் பின்னங்கழுத்தின் ஒரு நரம்பு எசகுபிசகாய் பிசகிக் கொள்ள பைசா நகரத்துக் கோபுரமாய் சாய்ந்து நின்றது தலை!

கையை அசைத்தாலே 'விண்', 'விண்' என்று தெறிக்கிறது கழுத்து. இந்த லட்சணத்தில் சப்பாத்தி எப்படி இடுவது?! இருந்தாலும் அவரை 8½ மணிக்கு ஆபீஸிற்கு அனுப்பியாக வேண்டுமே! கஷ்டப்பட்டு போராடிக் கொண்டிருந்தேன்.

குளித்து முடித்துவிட்டு "ஹாய்" என்றபடி கிச்சனுக்குள் வந்த என் கணவரை காகத்தைப் போல் கழுத்தைச் சாய்த்து பாவமாய் திரும்பிப் பார்த்தேன். என் நிலை அறிந்து பதறியவர், "நீ பேசாம போய் உட்காரு" என்று என்னை சோபாவிற்குள் திணித்து விட்டு, நான் விட்டு வைத்த வேலையைத் தொடர ஆரம்பித்தார். 'என்ன தவம் செய்தேனோ? இந்த அன்பரை கணவராய்ப் பெற' என்று மானசீகமாய் நன்றி தெரிவித்தேன்.

வீட்டிலிருந்த ஆயின்ட்மென்ட் ஒன்றைத் தடவி நீவி விட்டு, "பேசாம ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோ, எல்லாம் சரியாயிடும்" என்று சொல்லி விட்டு ஆஃபீஸிற்கு கிளம்பிச் சென்றார்.

உடலில் கழுத்தின் பங்கையும், அதன் அதி முக்கியத்துவத்தையும் ஒவ்வொரு நொடியும் மனப்பூர்வமாய் உணர்ந்தேன். தலையை துளிக் கூட அசைக்க முடியவில்லை.

மதியம் வந்த வேலைக்காரி என்னைப் பார்த்து அனுதாபப்பட்டவள், "எப்படி ஆச்சு?" என்று வினவினாள். 'காலையில் நான் போட்ட தும்மலில் கழுத்து நரம்பு பிசகிக் கொண்டதை' பெங்காலியிலோ அல்லது ஹிந்தியிலோ கூறும் அளவிற்கு மொழிப் புலமை இன்னும் பெறாத நான், "தெரியவில்லை" என்று சொல்லி வைத்தேன்.

கொஞ்ச நேரம் கழித்து "கடுகு எண்ணெய் இருக்கிறதா?!" என்று கேட்ட அவளிடம், 'சீச்சீ, அந்த மாதிரி வஸ்துக்களையெல்லாம் நாங்கள் வீட்டில் வைத்துக் கொள்வதில்லை' என்கிற தொனியில் "இல்லை" என்றேன். கடுகு எண்ணெயின் பெயரைக் கேட்டதுமே குமட்டிக் கொண்டு வந்தது எனக்கு.

"4, 5 பூண்டுப் பல்லை கடுகு எண்ணெயில் தட்டிப் போட்டு, காய்ச்சி மசாஜ் செய்து, பின் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தால் நல்ல குணம் தெரியும்" என்றாள் வேலைக்காரி.

'அடடா வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்னு இத்தனை நேரம் தோணலையே!' என்று நினைத்து வெந்நீர் போட மெதுவாய் எழுந்தேன். என்னவென்று விசாரித்து விட்டு அவளே வெந்நீர் போட்டு ஒத்தடமும் கொடுத்தாள். இதமாய் இருந்தது.

கிளம்பும் போது தயார் நிலையில் இருந்த எங்கள் லக்கேஜை அவள் ஒரு பார்வை பார்த்து விட்டுச் சென்றது என் அடிவயிற்றில் ஒரு பீதியைக் கிளப்பியது. 'சீச்சீ, நாளைக்குள் எல்லாம் சரியாயிடும்' மனதைத் தேற்றினேன்.

மாலை வீட்டிற்குத் திரும்பிய என் கணவர் என்னில் எந்தவித முன்னேற்றமும் இல்லாதது கண்டு ஏமாற்றம் அடைந்தார். நேரம் ஆக ஆக வலி கூடுகிறதே தவிர குறையக் காணோம்! என் முகத்தை அவரும், அவர் முகத்தை நானும், இருவருமாக லக்கேஜையும் மாறி மாறி கலவரத்துடன் பார்த்துக் கொண்டோம். (நான் சாய்வாகத்தான்!)

இரவு படுப்பதற்குள் 3, 4 முறை ஆயின்ட்மென்ட் தடவி, ஒத்தடமும் கொடுத்தார் என் கணவர். "நாளைக்குக் காலை எழுந்து கழுத்து வலி எங்கேன்னு தேடப் போற பாரு!" – உற்சாக வார்த்தை பேசினார். கடவுளை வேண்டிக் கொண்டு படுத்தேன்.

காலையில் நான் அசந்து தூங்கிக் கொண்



பச்சைக் காய்கறிகள் போட்டு ஸாலட் செய்யும்பொழுது அதில் இரண்டு ஸ்பூன் ஃப்ரெஷ் க்ரீம் ஊற்றிக் கலந்து செய்தால் சுவை கூடி நன்றாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.


டெடி உடன் ஒப்பிட்டால், வேறு எந்த டயபரும் இப்படித்தான் தோன்றும்.
டெடி டயாபர் மிக மிக மென்மையானது. ஏனெனில் இது இணையற்ற சிறந்த பொருட்களால் உருவாக்கப்படுகிறது. அதனால் சந்தையில் மிக உன்னதமான அருமையான டயாபர் என பெயர் பெற்றுள்ளது.
இந்த சிறப்பு வாய்ந்த டயாபரை உங்கள் குழந்தை அணியும்போது அது குழந்தையின் உடலில் கச்சிதமாகப் பொருந்துவதோடு குழந்தைக்கு இலகுவான, வசதியான, இதமான உணர்வுகளை அளிக்கும்.
உங்கள் குழந்தைக்கு வசதி வழங்குங்கள்.
இன்றே டெடிக்கு மாறிடுங்கள்.
Teddy


ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®
இனிப்பு புடவைகள், இனிப்பு வேஷ்டிகள்
பரிசளிக்க புதுமையானவை!
சீர்வரிசைக்கு சிறப்பானவை!
ரசிக்கலாம்! ருசிக்கலாம்!
ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®
5, டாக்டர் சிங்காரவேலு வீதி, பாண்டி பஜார், சென்னை-17, போன்: 4343605
4, காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை-20, போன்: 4413805

டிருக்க, என்னை தொந்தரவு செய்யாமல் கதவைச் சாத்தி விட்டு ஹாலில் ஏதோ வேலையாய் இருந்தார் என் கணவர்.

கொஞ்ச நேரம் கழித்து எனக்கு விழிப்பு தட்டியதும், எழுந்து கொள்ள முற்பட்டேன். ஐயஹோ! தலையைத் தூக்கவே முடியவில்லை. ஃபெவிகால் போட்டு ஒட்டியதைப் போல் தலை தலைகாணியை விட்டுப் பிரிய மறுக்கிறது. ம்... ம்... இப்படியும், அப்படியுமாய் அசைந்து ப்ரும்மப் ப்ரயத்தனம் செய்கிறேன். ம்கூம். பலனில்லை. அவரை அழைத்துப் பார்க்கிறேன். கதவு சாத்தியிருந்ததால் அவருக்குக் காதில் விழவேயில்லை.

என்னதான் செய்வது? ஒருக்களித்துப் படுத்துக் கையை ஊன்றி எழ முயன்றேன். பாதி எழுவதற்குள் கழுத்தில் 'பளிச்'... 'பளிச்' என்று வலி தெறிக்க... மீண்டும் படுக்கவும் முடியவில்லை. எழவும் முடியவில்லை. பெரிதாய்க் கத்தி விட்டேன். சந்தேகத்துடன் ஓடி வந்து கதவைத் திறந்த என் கணவர், படுத்த நிலையிலும் இல்லாமல், உட்கார்ந்த நிலையிலும் இல்லாமல் திரிசங்கு நிலையில் இருந்த என்னைக் கண்டு அதிர்ந்து, "என்னாச்சு?!" என்றார்.

"முதல்ல என்னை உட்கார வைங்க" வலியில் கத்தினேன்.

மணி ஒன்பதை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. மாலை ஐந்து மணிக்கு ட்ரெய்ன். உட்காருவதற்கும், எழுவதற்கும், சாய்வதற்கும், ஏன் துளி அசையக் கூட அவரின் உதவி தேவைப்பட்டது எனக்கு. கடவுளே இது என்ன சோதனை. எனக்கு ரத்தக் கண்ணீரே வந்துவிடும் போலிருந்தது.

நேற்று இருந்த கொஞ்ச நஞ்ச நம்பிக்கையும் காற்றில் பறக்கத் தொடங்கியது.

இனி டாக்டரைப் பார்ப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. எங்கள் பிளாட்டுக்கு மேல் ப்ளாட்டிலேயே இருந்த டாக்டர் நண்பரை அழைக்க, வந்து பார்த்த அவர், இந்தக் குளிர் சீசனில் இந்த மாதிரி வருவது இங்கு ரொம்ப சகஜம் என்றார். (அட! கல்கத்தா என்றாலே நினைவிற்கு வர இன்னொன்று!)

ஐந்து நாட்களுக்கு அவர் மருந்து எழுதிக் கொடுக்க "என்ன டாக்டர் இது?!" அதிர்ந்து விட்டேன். "இது குணமாக குறைந்தது 3 நாட்களாவது ஆகும். 5 நாட்களில்தான் முழு குணம் தெரியும்" என்றார் கூலாக.

நம்பிக்கை முழுவதும் ஒட்டுமொத்தமாய் காற்றில் பறந்தது. வலியை விட பயணத்தை ரத்து செய்ய வேண்டுமே என்பதுதான் நெருஞ்சிமுள்ளாய் நெஞ்சைத் தைத்தது. என்ன செய்வது?! எங்கள் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் ரிசர்வேஷன் கௌண்டர் 2 மணிக்கு மூடப்பட்டு விடும். அதற்குள் சென்று டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்து விட்டு வரும்படி என் கணவரிடம் கூறினேன். கொஞ்சமாவது ரீஃபண்ட் கிடைக்குமே!

"முதல்ல மருந்தைச் சாப்பிட்டு ரெஸ்ட் எடு. வேறெதையும் யோசிக்காதே" என்றார் என்னவர்.

'எத்தத் தின்னால் பித்தம் தெளியும்' என்ற நிலைக்கு வந்து விட்டிருந்த நான் நேற்று வேலைக்காரி சொன்ன கடுகு எண்ணெய் வைத்தியத்தைக் கூற, "இதை ஏன் முன்னாடியே சொல்லலை?" என்று அவசரமாக பாட்டிலுடன் கடைக்கு ஓடினார் அவர்.

வேலைக்காரி சொன்னபடி மசாஜ் செய்து, வெந்நீரை கழுத்திலும், முதுகிலுமாய் விட்டு (கடுகு எண்ணெயின் வாசம்(!) போக) குளித்து விட்டு வந்தேன். ஆஹா, என்ன அதிசயம். 60% உடனடி குணம். கழுத்தை நன்கு அசைக்க முடிந்தது. வலியும் ஓரளவு குறைந்திருந்தது.

நம்பிக்கை கொஞ்சமாய்த் துளிர்விட ஆரம்பித்தது.

ஒரு மணி நேர இடைவெளியில் 4, 5 முறை கடுகு எண்ணெயைச் சூடு பண்ணி மசாஜ் செய்து வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க 95% குணம்.

உற்சாகத்தில் துள்ளிக் குதித்தேன். ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தேன்.

கழுத்து வலி வந்ததே ஒரு கனவோ என நினைக்குமளவிற்கு கழுத்து வலி வந்த சுவடே இல்லாமல் சென்று விட்டது.

உற்சாகமாய் பயணத்தைத் தொடங்கினோம். எதிர்பார்த்ததை விட இன்னும் தித்திப்பாய் இனிதே முடிந்தது எங்களது திருமண நாள் கொண்டாட்டம். இத்தனை நாள் அருவருப்பாய் நான் கருதி வந்த 'கடுகு எண்ணெய்' மீது ஒரே காதல்தான்.

— மகாதானபுரம் ரா. தரங்கிணி

தயிர் சாதம் கலக்க வேண்டுமா? அரிசியை வேகவிடும் போதே இரண்டு தம்ளர் கெட்டிப் பாலை ஊற்றி வேக விடுங்கள். பிறகு தாளித்து சாதம் பிசைந்து பாருங்களேன். சுவை அபாரமாய் இருக்கும். பார்ப்பதற்கும் நல்ல வெளுப்பாக இருக்கும். தயிரும் அதிகம் விட வேண்டாம்.

— ஆர். தங்கம்.



வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணி களையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ் ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ் டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத் துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறி வுள்ள குழந்தைகள் வசதியிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறை வில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தி யோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவி யர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொரு ளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல் லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ் டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டே எண், எழுத்துக்குள் பின்னப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். முறை யாக அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைத்தால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்து செல்வ சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

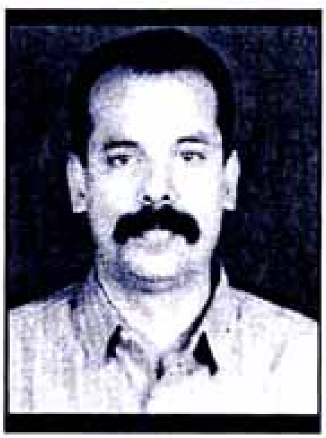
பெயரில் வசியம் இருக்க வேண்டும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத் தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என் பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி யாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலை யின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனை வரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத் தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

இன்றைக்கு பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழில் அதிபர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்த வர்களும் பெயர் மாற்றத்துக்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபு ராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோ கர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செங்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனை யும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடி யது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல் லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவ ராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதி லிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வள மாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலை யின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258.
www.jothidaulagham.com
E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.



படித்தேன் - பகிர்ந்து கொள்கிறேன்!

'உறவுகள் மேம்பட...' என்ற தலைப்பில் அரிமா சங்கத்தினர் (அசோக் நகர்) வெளியிட்டிருந்த பிரசுரத்தைப் படிக்க நேர்ந்தது. மிகவும் அருமையாக இருந்தது. பயனுள்ள இந்தத் தகவல்களை சக சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பி அதனை எழுதி உள்ளேன்...

குடும்பத்திலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி மனித உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஏற்பட்ட விரிசல்கள் மேலும் பெரிதாகாமல் இருக்கவும் இதோ சில எளிய வழிகள் –

1. நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்னும் அகந்தையை விடுங்கள்.
2. அர்த்தமில்லாத, தேவையில்லாத, பின் விளைவு அறியாத பேச்சுக்களை தவிருங்கள்.
3. எந்த விஷயத்தையும், பிரச்னையையும் நாசுக்காகக் கையாளுங்கள்.
4. விட்டுக் கொடுங்கள்.
5. சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள்.
6. நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள்.
7. குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
8. உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள்.
9. மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்போதும் உயர்வாக நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள்.
10. மற்றவர்களுக்கு உரிய மரியாதையைக் காட்டவும், இனிய இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள்.
11. பிரச்னைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கி வர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன்வாருங்கள்.
12. அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
13. அற்ப விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாமலும், கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பிவிடாமலும் இருப்பதும் நல்லது.
14. புன்முறுவலும், அன்புச் சொற்களும் உறவை மேம்படுத்தும் சாதனங்கள். அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம்.
15. அளவுக்கதிகமாக, தேவைக்கதிகமாக ஆசைப்படுவதை விட வேண்டும்.

தகவல் :
ஆர். சாரதா

சமயோஜித புத்தி என்பது, யார் எந்த நொடியில் தன்னை முழுமையாக நிலை நிறுத்தி வாழுகிறார்களோ அவர்களுக்கே உரியதாகிறது. நேரத்துக்குத் தகுந்த அறிவு புத்தகங்களை வாசிப்பதால் மட்டுமே கைகூடாது. கடந்த சில வருடங்களாக கடி ஜோக்கிற்கு பதில் உடனே கொடுப்பவர்கள், டி.வியில் தங்கள் பேச்சுக்களை சமயோஜிதத்தால் நகைச்சுவையாக, யதார்த்தமாக, கிண்டலாகக் கொடுப்பவர்கள் இவர்களை அறிவு ஜீவியாகவே மக்கள் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். தொல் காப்பியத்தில்,

ஒன்று அறிவது உற்று (தொட்டு) அறிவதுவே
இரண்டு அறிவது அதனொடு நாவே
மூன்று அறிவது அதனொடு மூக்கே
நான்கு அறிவது அதனொடு செவியே
ஐந்து' அறிவது அதனொடு கண்ணே
ஆறு அறிவது அதனொடு மனமே

கண்டு, கேட்டு, எண்ணி அறிதலே நுண் அறிவுக்குச் சான்று என்றும், ஆறாவதாக அறிவது மனத்தின் மூலம் உள் ஞானத்தின் மூலம் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. இது எப்படி? விஞ்ஞான ரீதியாக விடை உண்டா, என்று பார்ப்போம்.

ஆறாவது முகம் 'ஞான்' முகம்



1997ல் 6-ம் நம்பர் குரோமோசோமில் புத்தி சாலித்தனத்திற்கான ஜீன் உள்ளதாக உலகுக்குத் தெரிவித்தார், ராபர்ட் ப்ளோனின் என்பவர். அமெரிக்காவில் 12 முதல் 14 வயதுக் குழந்தைகள் I.Q. 160க்கும் மேல் உள்ளவர்கள், படிப்பில் முதல் ஒரு சதவிகித இடத்தில் உள்ளவர்களிடம் இரத்தம் எடுத்து 'DNA' பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. இதில் 6–ம் நம்பர் குரோமோசோமின் நீளமான பகுதியில், மூளைப் பகுதிக்கான, பிரத்யேக ஜீன் இருப்பது தெரிந்தது. இந்தப் பகுதி சாதாரண நபரிடம் இருந்து மாறுபட்டு இருப்பது தெரிந்தது. புத்திக் கூர்மையுள்ள குழந்தைகளிடம் தெரிந்த இந்த ஜீன் IGF_2Rஎன்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

"ஆறு முகத்தின் அதிபதி நான் என்று கூறும் சமயகுருபரன்" என்கிறார் திருமூலர். சிவனுக்கு முகம் ஐந்து. அத்துடன் ஞான முகமாகிய அதோமுகம் (கீழ் நோக்கிய முகம்) சேர்ந்தது ஆறு முகம் என்று வெகுகாலம் முன்னரே, திருமூலர் "ஆறின்" மகத்துவத்தை, 'ஞானத்தின்

– டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

குறி' என்று கூறியுள்ளார்!

"Intelligent" புத்திசாலி என்பதற்கு என்ன விளக்கம்? வேகமாக சிந்திக்கும் திறன், காரண காரியம் ஆராயும் திறமை, ஞாபகசக்தி, பேச்சுத் திறமை, சரியாக மனக் கணக்கு போடும் திறமை, எதனையும் உடனே புரிந்து கொள்ளும் திறன். இவை எல்லாம் பொருந்திய தன்மையைக் குறிக்கும்.

இந்த புத்திசாலித்தனத்திற்கு கர்ப்பக் காலமும் சிறிது உதவுகிறது என்பதும், சமீப காலமாகக் கண்டறியப்பட்ட ஒன்று. சரியான போஷாக்கு உணவு எடுத்து, நல்ல வளர்ச்சியுள்ள, சரியான எடையுள்ள குழந்தையாகப் பிறந்தால் பிற்காலத்தில் இவை நல்ல ஆற்றலும் உடல்வாகும் உள்ளவையாக வளரும் என்பதனை நான் ஏற்கெனவே ஒரு கட்டுரையில் விளக்கியுள்ளேன்.

குழந்தைகள் வளரும் போது அவற்றுக்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பங்கள், பள்ளிச் சூழ்நிலை, படிப்பதற்குக் கிடைத்த புத்தகங்கள் இவையெல்லாம் புத்திசாலித்தனத்தை வளர்க்கின்றன. ஆறாவது குரோமோசோமின் உதவியுடன் ஞானத்தைப் பெற முயற்சி செய்தல் வேண்டும்! 'நான் இன்டெலிஜண்ட்' என்று வீட்டினுள் அமர்ந்து இருந்தால் எந்தவித ஞானமும், அறிவாற்றலும் கிடைக்காது. நம்மை விட உயர்ந்த சான்றோர்களை அணுக வேண்டும். பணிவாக, பக்திச் சிந்தனையுடன் அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும். "எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது, நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன், எனக்கு அறிவு ஒளியைத் தாருங்கள்" என்பது பணிவு.

அர்ஜுனன் பெரிய அறிவாளிதான் ஆரம்பத்தில். கண்ண பெருமானை எதிர்த்துக் கேள்வி கேட்டார். வாதம் செய்தார், கடைசியில் சரண் அடைந்து பணிவாக முறையிட்டார். "எனக்கு என்ன செய்வது என்பது தெரியவில்லை. தயவு செய்து வழிகாட்டுங்கள்" என்றார். இந்தச் சரணாகதி நிலையே விவேகத்தின் அறிகுறி.

"உற்றறிவு ஐந்து உணர்ந்தறிவு ஆறு" என்று திருமூலர் கூறியுள்ளது போல செயல்பட்டுதான் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும். ராமேஸ்வரம் தீவில் பிறந்த டாக்டர் அப்துல் கலாம் இந்தியாவின் மிகப் பெரிய விஞ்ஞானியாக உள்ளார் என்றால் அவரது பள்ளிப் பருவம், கல்லூரிப் பருவம் தான் காரணம். பள்ளிக்கே செல்லாமல், அந்தத் தீவிலேயே மற்றவர் செய்யும் தொழிலையே அவர் செய்து கொண்டு இருந்திருந்தால், இன்றைய இந்த முன்னேற்ற நிலை கிடைக்கவே வாய்ப்பில்லை.

''ஆறு அதுகால் கொண்டில் ரதம் விளைந்திடும்''

என்பது டாக்டர் அப்துல்கலாமைப் பொறுத்தவரை மிகச் சரியாகப் பொருந்துகிறது.

அறிந்து கொண்டதைப் பயன்படுத்துவதிலும் ஜாக்கிரதை வேண்டும். இது கூர்மையான கத்தி போன்றது. சரியாகக் கையாளத் தெரிந்து செயல்பட வேண்டும். பகுத்தறிதல், தேர்ந்தெடுத்தல், ஒருவரது வாழ்க்கையை உன்னத நிலையில் வைக்க வேண்டுமானால் அதற்குரிய சரியான வாழ்க்கை முறையைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளில் குறை காண்பதனைத் தவிர்த்து குறைகளைக் களைய முயல வேண்டும். மற்றவரைச் செய் என்று சொல்லாமல், நாமே செய்து காட்ட வேண்டும்.

"ஆறு அதுவாகும் அமிர்த தண்மையினுள்
ஆறு அது ஆயிர முந்நூற்றொடு அஞ்சு
ஆறு அதி ஆயிரமாக ஒருவழி
ஆறு அதுவாக வளர்ப்ப திரண்டு."

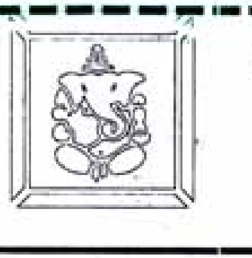
சந்திரக் கலையில் ஆறாவது கலையாகிய நிரோதினி (ஞானக் கலை) தலை உச்சியில் இருந்து கிளம்பி 1305 நரம்புகள் வழியே உடல் முழுவதும் சென்று அதன் சீரண வேலையினைச் செய்கிறது என்று குறிப்பிட்டு உள்ளார். இவரது வாக்குப் படியும் 6வது குரோமசோம் தான் நரம்பு மண்டல அதிபதி. எனவே இன்டலிஜென்ஸுக்கும் இந்த குரோமோசோமுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி அறிந்து இன்றைய நவீன மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் வியக்க வேண்டியுள்ளது.

சந்திரக் கலையில் ஆறாவதாகிய நிரோதினி சக்தி நெற்றியின் நடுப்பகுதியினைக் குறிக்கும். இந்தப் பகுதியினை நினைவில் நிறுத்தித் தியானம் செய்தால் சிறந்த புலனறிவு கிடைக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

எனவே "ஆறு" அறிவு படைத்த மனிதனின் '6'-வது க்ரோமசோமின் தனித் தலைமையால் வாழ்க்கையின் வேகத்தினை விவேகத்துடன் ஊட்டி செம்மையாகச் செயல்பட்டால், வளமான வாழ்க்கையை அமைக்கலாம். இதற்கு சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை உதவும். இந்த உதவியினைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சான்றோர்களின் அறிவுரைகளையும் ஏற்கப் பழக வேண்டும்.

சுவாமி படங்களை வேப்பம் எண்ணெய் தொட்டுத் துடைத்தால் பூச்சி அரிக்காது. படங்கள் 'பளபள'வென்று மின்னும்.

- விஷாலி



காசியை நாடு! சிவனருளைத் தேடு!

சந்ததியினர் புண்ணிய பலன் பெற அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று மிகுந்த புண்ணிய க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...



பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் வேண்டுதல்கள் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை அருள்புரியட்டும்.

"பிரபஞ்சம் முழுவதற்கும் உணவுபடைக்கும் தாயாக விளங்கும் அன்னபூரணித்தாயார் கோவில்கொண்டிருக்கும் காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவரும் காசியில் அன்னதானமிட முடியும் என்ற நிறைவுடன் "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான திருப்பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி "நிறைவுதரும் காசியில் ஏழைகட்கும், அடியார்களுக்கும் அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

* தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
* ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் மேலும் தங்கள் எந்த நினைவாக அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கை தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து இருபது வருடங்கள் பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்நிதியில் [illegible] மற்றும் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், ச்ராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000/- அனுப்பும்போது யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். பிண்ட பிரதானத்திற்காக ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை இருபது ஆண்டுகளுக்கு மூன்று பித்ரு லோகத்தில் எந்த இடத்தில் யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு ச்ராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் ச்ராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

Cheque / D.D / M .O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E- Mail:siva siva@vsnl.net

காசியில் அன்னதானமளித்து ஆனந்தமடைவீர்!

ரம்யாவிடம் வம்பு பண்ணிய குட்டிப்பயல்!



பெரிய தோட்டத்தின் நடுவில் இருந்தது அந்த அழகிய பங்களா. கும்பலும் இரைச்சலுமாக அங்கே ஒரு kids party. வாண்டுகள் இங்கும் அங்கும் ஓடி விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள், கலர்ஃபுல் dressகளில்.



தலைமை வாண்டு ஒரு சுட்டிப் பயல். Party தரும் ரம்யா அவனிடம் வந்து, "உனக்கு என்னை எவ்வளவு பிடிக்கும்?" என்று கேட்கிறார். பையன் ரம்யாவின் கையில் உள்ள கேக் தட்டை பார்த்து விட்டு "இவ்வளோ" என்று கைகளை அகல விரிக்கின்றான். ரம்யா கேக் தட்டை நீட்டுகின்றார். கபக் என கேக்கை எடுத்துக் கொண்டு பையன் ரம்யாவிடம் "இவ்ளோ" என அகல விரித்த கைகளை இப்போது மிக அருகில் கொண்டு வந்து காண்பித்து விட்டு ஓடுகின்றான். "அடி" என கையை ஓங்கிய படி ரம்யா துரத்துகிறார்.





விட்கோவின் விளம்பர படத்தில் வந்த
இந்த காட்சி பலரையும் கவர்ந்துள்ளது.
"டிவில முதல்ல பார்க்கும் போதே தமாஷா
இருந்தது. கடைல dress, schoolbag
எல்லாம் பார்த்த பிறகு இன்னும்
interestingஆ இருக்கு".

விட்கோல "அவ்வளோ" துணி இருக்கா?
"12 வயசுக்குள்ள பசங்கன்னா கொட்டிகிடக்கு. நல்ல மாடர்ன் ஸ்டைல்ஸ், கலர்ஸ். தி. நகர் விட்கோல ஒரு full floor பசங்க டிரஸ்தான். பிரமாதம்".

"We are from Anna Nagar. விட்கோல நல்லா choose பண்ணி வெச்சிருக்காங்க. மத்த கடைங்க மாதிரி வேணுங்கிறதை தேட வேண்டாம். ஹாங்கர்ல பார்த்தே வாங்கிடலாம்".



"அடையார்ல விட்கோதான் பசங்களுக்கு பெஸ்ட் ஷாப்புன்னு சொல்லலாம். நல்ல வெரைட்டி. Good price."

கஸ்டமர்ஸ் சொல்றதை யெல்லாம் கேட்டா
எல்லார்க்குமே விட்கோ "இவ்வளோ" பிடிக்கும்னு
தோணறது. ரம்பாவிற்கும் அவங்களை
கலாட்டா பண்ண ரெட்ட
வாலுக்கும் உள்பட !



3, சர்தார் படேல் சாலை, அடையாறு. போன்: 4451576
109, அண்ணா நகர் ரவுண்டானா. போன்: 6211145
103, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர். போன்: 4342964

WITCO

தொலை பேசி எண்: 04144-38610 ஃபாக்ஸ்: 04144-38987

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

2001-2002 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு - முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள்: (இரண்டு ஆண்டுகள்)
   எம்.ஏ: வரலாறு*/பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/பொதுத்துறை ஆட்சியியல்/மக்கள் தொகையியல்*
   எம்.காம். கூட்டுறவு மேலாண்மை*/வங்கியியல் மற்றும் காப்பீட்டு மேலாண்மை*
2. இளங்கலை படிப்புகள்: (மூன்று ஆண்டுகள்)
   பி.ஏ: வரலாறு*/சமூகவியல்*/உளவியல்/பொருளாதாரம்*/அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/மக்கள் தொகையியல்*/மற்றும்
   பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்.*/பி.எஸ்ஸி.(கணிதம்)/பி.பி.ஏ./பி.எம்.எம்.(சந்தையியல் மேலாண்மை)*
3. பட்டயப் படிப்பு: (ஓராண்டு) சைவ சித்தாந்தம்*

(*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை)

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (எண்கள் 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.2001 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலை படிப்புகளில் (எண் 1) சேர விரும்புபவர்கள் 21 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ.80/க்கான வங்கி வரைவோலை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து தனி அதிகாரி, திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு, தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (27 செ.மீ. × 21 செ.மீ.) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. 23.04.2001 அன்றோ அதற்கு பிறகோ எடுக்கப் பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ.60/- ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி 23.04.2001 முதல் விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துச் செவ்வாய்க் கிழமைகளும், இரண்டாவது திங்கட் கிழமைகளும், மற்ற எல்லா பொது விடுமுறைகளும் படிப்பு மையங்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களாகும்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 09.07.2001 வரை அளிக்கப்படும். நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: 16.07.2001.

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் 23.04.2001 முதல் அனுமதிக்கப்படும். 1998-99, 1999-2000, 2000-2001-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும் அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை ஐந்தாண்டு காலத்திற்கு அளித்திருக்கின்றது.

டாக்டர். எல்.பி. வெங்கட்ரங்கன்
இயக்குநர்

டாக்டர். எம். இரத்தினசபாபதி
பதிவாளர்

இடம்: அண்ணாமலைநகர்

நாள்: 16.04.2001

படிப்பு மையங்கள்: 1. கொல்கத்தா: 19, சர்தார் சங்கர் ரோடு, (லேக் மார்கெட் பின்புறம்) கொல்கத்தா - 700 029 (☎ 4667215), 2. கோயம்புத்தூர்: 402, முதல் மாடி, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, கோயம்புத்தூர் - 641 018, 3. காரைக்குடி: 2, தெற்கு ஏழாவது தெரு, சுப்பிரமணியபுரம், காரைக்குடி - 630 002 (☎ 426417), 4. சென்னை: 19, ருக்குமணி லெட்சுமிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (☎ 8555010); 5. அம்பத்தூர்: 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053; 6. குரோம்பேட்டை: 138, ஜி.எஸ்.டி ரோடு, (வெற்றி திரைஅரங்கு எதிரில்) குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044, 7. மதுரை: 160 & 161, வடக்கு மாசி வீதி, மதுரை - 625 001 (☎ 628327), 8. நாகர்கோவில்: 316-ஏ, கே.பி.சாலை, நாகர்கோவில் - 629 003 (☎ 30561), 9. புது தில்லி: 51.A, இன்ஸ்டிடியூஷனல் ஏரியா, துக்லகாபாத் (பத்ரா மருத்துவமனை அருகில்) புதுதில்லி - 110062 (☎ 6087638), 10. சேலம்: 15, டாக்டர் சுப்பராயன் தெரு, (பேலஸ் திரை அரங்கு அருகில்) சேலம் - 636 001 (☎ 419660), 11. திருநெல்வேலி: ஞானாம்பாள் அம்மன் சத்திரம், 181 திருவனந்தபுரம் ரோடு, (தினமலர் நாளிதழ் அலுவலகம் எதிர்புறம்) பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி - 627 003 (☎ 500913), 12. திருச்சி: 32-பி, 7வது குறுக்கு சாலை, தில்லைநகர், திருச்சி - 620 018, (☎ 760950), 13. வேலூர்: 4, தியாகராஜபுரம், (லெட்சுமி திரை அரங்கு அருகில்), வேலூர் - 623 001 (☎ 227647), 14. ஹைதராபாத்: 1-8-544, சத்திய நிலையம், சிக்கட்பள்ளி, ஹைதராபாத் 500 020, (☎ 7661186) 15. புதுச்சேரி: 5, 3வது குறுக்குத்தெரு, நடேசன் நகர், புதுச்சேரி - 605 005, 16. பெங்களூர்: 547/1 ஆர்.வி. ரோடு, பெங்களூர் - 500 004, 17. நாமக்கல், 18. திண்டுக்கல், 19. ஈரோடு.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kettai, very fair, B.Com., 26,5'.11", Own Business, 8000 p.m., seeks, good looking girl from respectable family. No expectations, Subsect no bar. Box No. 17511

■ Alliance invited from Brahmin girls (Subsect no bar) aged 35-40. Broadminded educated, home loving, willing to be affectionate companion for Iyengar widower, 47, highly educated, well placed in Bangalore. Box No. 17512

■ Alliance invited for Vellala Pillai bachelor 39/165/25000 Central Government Senior Class I Officer, Delhi. Recently returned from UK after Completing Higher Studies. Reply with details, horoscope to Box No. 17513

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 41/165/10,000/எம்.ஏ., மத்திய அரசு வேலை/மதுரையில் சொந்த வீடு உள்ள மணமாகாத வரனுக்கு, வடகலை/தென்கலை வேலைக்குப் போகும்/போகாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17514

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 36/165/6000/பி.ஏ., கட்டிட காண்ட்ராக்டர், மதுரையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு, வேலைக்குப் போகும்/போகாத வடகலை/தென்கலை மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17515

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயம், மிருகசீரிஷம், மணமாகாதவர், 50/155/3000/பி.ஏ., தனியார் சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத வடகலை/தென்கலை மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17516

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அஸ்வினி, 40/5-4/3000/பிகாம், Audit firm, இதர வருமானம், ரூ. 5000/- வரனுக்கு பட்டதாரி, மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டா அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17517

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiram II, 30/179/12,000 B.A., L.L.B. Officer Central Govt. in Bangalore. Seeks graduate girl. Above 5'.3", Apply with horoscope biodata to Box No. 17518

■ Vadamal, Revathi, Kashyaba, 13.08.1968 Engineer (Govt) Rs.15,000/-p.m. at Chennai. No encumberance, Legally separated seeks alliance from graduate employed/unemployed girls. No dowry, simple marriage. Send horoscope with Bio-data to Box No. 17520

■ Kerala Iyer, Vadama, Vadhoolam, Rohini, B.Com., ACS., ICWA, BGL, employed Assistant Manager seeks alliance from qualified decent brides from Keralite or Tamil Iyer families. Box No. 17521

■ Iyer, Smartha Kannada, Brahmin Kashyaba Revathy, 49, Graduate, Private Ltd., Company Chennai seeks. employed girl horoscope optional. Subsects no bar. Phone : 433 0823. Box No. 17522

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 165/33/9000 +2, தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு (வரனுக்கு), தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17523

■ Saiva Pillai, Boy, 28, 170 cm, fair, M.A.(Eco)., PGDBM, Propertied, runs computer centre, seeks fair, tall graduate bride. Father separated. daughters of single parentage (women) considered. Phone : 04333 - 60684. Box No. 17524

■ Wanted Iyer girl for Boy, Brahacharanam, Gowthama, 38 years, 5'.6", employed in Bank at Chennai preferably employed girl. Reply with horoscope to Box No. 17525

■ Tamil Iyer, Vadama, Athreya, Chitra 3rd padam, 46 years, B.A., 5'.10", Own House, Seeks graduate employed girl at or transferable to Bombay. Send details with horoscope to Box No. 17526

■ Wanted alliance for Iyer Boy Vadama/Revathi/Bharadwaja, 28 years, Ground Corporal in I.A.F. at Ambala. Write with horoscope. Contact : Mrs. S. R. Iyer (022-8844274/5230551) Box No. 17527

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம், வயது 30, பி.ஈ., (சிவில்), ரூ. 7000- மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனம், சென்னையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு வேலை/வேலையில்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 04142-354959 பெட்டி எண் : 17528

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, மூலம், 5'.6", 6000/பி.ஏ., முடித்து, employed in a Private Firm & doing own Business குடும்பத்திற்கு ஏற்ப மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 811 0897 பெட்டி எண் : 17529

■ தொண்டைமண்டல சைவ வேளாளர், காஞ்சீபுரம், பண்பான எந்தத் தீய பழக்கமும் இல்லாத வயது 30, 171 செ.மீ., ரூ. 15,000/- I.T. வேலை (சீனியர் புரோகிராமர்) சென்னை செவ்வாய் நிவர்த்தி - பூராடம் வரனுக்கு, படித்த நல்ல குடும்பப் பின்னணியுடன் அழகான குணவதி தேவை. பெட்டி எண் : 17530

■ வடமாள், வாதூலம், பூராட்டாதி (3-ம் பாதம்) நல்ல தோற்றம், சுத்த ஜாதகம், 33 வயது, 5'.10" தனியார்த் துறை, மதுரை, ரூ. 5000/-மாத வருமானம் வரனுக்கு

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

வேலைக்கும் செல்லும், செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன்: 447 2056. பெட்டி எண் : 17531

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvathirai, 35/5.6", B.A., Private Company in Mumbai. Seeks suitable Iyer girl. Contact with horoscope to Box No. 17532

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Pooram, fair, BS/(MS)/30/181 Software Engineer, 4.75 lakhs per annum requires professional employed fair, compatible bride. Contact with horoscope Bio-data family details. Phone : 044-2402389 Box No. 17533

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை, 26, எம்பிஏ., தனியார் நிதித்துறை நிறுவனத்தில் உள்ளவருக்கு 24 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி, 160 செ.மீ., உயரமுள்ள நன்கு பாடத் தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி 0427-419991 பெட்டி எண் : 17534

■ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Tirunelveli Origin, Pooram, B.E., Computer, 30/178 Project Leader, Software, MNC, Mumbai, Rs. 6 lakhs, per annum, (gross) handsome, clean habits, caring, understanding, jovial, from family of respected ancestry, nurturing, ideals, heritage, spiritual values, girl sought, preferably same sect, Tamil Nadu/Trivandrum side origin, tall, slim very good-looking, articulate, joyful, well educated any field, home loving, not keen on long term career, no demands. Send horoscope details to Box No. 17535

■ Alliance invited from Non-Garga Vadama, Iyer girl for Boy Thiruvadirai, 42 years, B.Com., well employed at Khopoli. Phone : 0657-301984 (Res). Send horocope to Box No. 17536

■ Wanted fair, State or Central Govt. employed girl for Brahmin Brahacharanam, Kowiska, Kettai star, BSMS, 28 Own Clinic Rs. 15,000 per month, handsome Boy with clean habits to Box No. 17537

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், சுக்லயஜுர், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்பூசம், 25/176 பிஎஸ்ஸி., எம்பிஏ., தனியார்த் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17538

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvadhirai, 29/175, B.E. (Mech.) PGDMM, (MBA), Central Govt. Engineer, Chennai seeks alliance from graduate/professional and well employed girl. Subsects no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 17539

■ Iyer, Kerala Origin Brahacharanam, Kausikam Bharani, B.S. (Computer Science) MBA, 26, 5'.10", employed in London, Only son of retired Central Govt. Officer, Own House seeks good-looking girl upto 23 years, trained in domestic duties, knowledge of Carnatic Music, MCA. Box No. 17540

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Magam, 32/5.2"/ B.Com., Accountant, Limited Co., in Chennai. 5000 + 2000 from other sources, seeks employed girl. Subsect no bar. Phone : 46 11 764 (Between 6 pm to 9 pm) Box No. 17541

■ Iyengar, Kousigam, Krithigai 4th padam, Suddha Jadhagam, 27/170/M.Com.,/(ICWAI)/ERP Consultant Rs. 13000/- p.m. Leading Software Chennai. Seeks graduate slim fair good looking girl. Sister married other Hindu caste. Phone : 64 53 734 Box No. 17542

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Koundinya Gothram, Kettai (2) 29/5'.10"/B.Sc., PGDCA/Rs. 10,500/- Multinational Company, Chennai. Seeks bride. Box No. 17543

■ Iyer, Vadamal, Vadulam, Hastham, 40, Graduate, Own Business, Legal Divorcee, Issueless, seeks alliance from good-looking home loving girls around 35. Phone : 044-4918452 Box No. 17544

■ Tamil Iyer, Sozhiyal, Kasiyaba, Poosam 34/165/6000 B.Com., Cashier in a Ltd Company at Indore Madyapradesh, unencumbered, issueless, legal divorcee (marriage lasted for 5 months) seeks a good looking girl below 30 years. Simple marriage. Box No. 17545

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 32, Asst. State Govt. wanted employed bride in and around or transferable to Trichy. Preferably govt. employed, teacher. Box No. 17546

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், அனுஷம், 41/165, பிகாம்., அரசுடமை வங்கி வேலை ரூ. 15,000 சம்பாதிக்கும் நல்ல இளமைத் தோற்றமுடைய, வசதியான வரனுக்கு 36 வயதுக்குட்பட்ட ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. எளிமையான திருமணம். ஏழ்மையான/சுமாரான வசதியுள்ள வரன்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17547

■ Tirunelveli Saiva Pillai parents seek alliance from respectable family, tall, good looking, fair, BE/MCA girl for their son, Magam/26/175/B.E., Software Engineer. Box No. 17548

■ Alliance invited from Brahmin parents of slim, good-looking graduate girls for Boy, Gauthamam/ Thiruvadhirai/28 years/160cms/54 kgs/B.Sc., USA employed Software professional with good family background. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No. 17551

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், சித்திரை, 28/7000/- சொந்த பிஸினஸ், சென்னையில், சொந்த வீடுள்ள பையனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17552

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காச்யபம், அனுஷம், 12.6.1965, டிஎ, சுயதொழில் (போட்டோ அண்ட் வீடியோ) சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு +2 அல்லது டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஃபோன் : 2231570 பெட்டி எண் : 17553

■ Wanted bride very good-looking smart, graduate, below 24/160 from respectable family for Palghat Iyer, Vadama, Koundinya Uthram 28/173, handsome talented Software Engineer in USA. H1 Visa, visiting India June 2001. Subsect no bar. No demands. Reply with horoscope and family details to Box No. 17554

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 31 வயது, 5'4", 15,000 கம்ப்யூட்டர் புரொபஷனல், 1991ல் கிட்னி அறுவைச் சிகிச்சை பெற்று ஆரோக்கியமாக உள்ள வருக்கு, பரந்த மனமுடைய குடும்பப்பாங்கான தெய்வபக்தி நிரம்பிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்:044-650 1655. பெட்டி எண் : 17555

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை 27/167/பி.ஈ., யு.கே.வில் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியரான நல்ல சிவப்பான, நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் ஆசாரமான குடும்பத்திலிருந்து சிவப்பான, டிகிரி முடித்த நல்ல குணமுடைய மணமகள் தேவை. ஜாதகம், முழு விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17556

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, பூரட்டாதி 4ம் பாதம், (சுத்த ஜாதகம்) நல்ல நிறம், பழக்கவழக்கங்கள், டிஎம்ஈ/30/170செ.மீ., ரூ. 8000 சென்னையில் பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணி கொண்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17557

■ **Vadagalai, Graduate, PGDCA, Tall, 33, working as Marketing Manager (Southern Reg.) 25,000 p.m. for a North based firm requires smart slim, graduate. Iyengar/Iyer bride. Box No. 17558**

■ வடமாள், மௌத்கல்யம், சித்திரை வயது 36, உயரம் 170 செ.மீ., இண்டியன் ஏர்ஃபோர்ஸ் (மத்திய அரசுப் பணி) Sergent ரூ. 7000/- மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17559

■ ஆயிர வைசியர் காசுக்கார செட்டியார், சைவம், கேட்டை, 35/167 **(DCE) Resident Engr. Public Ltd., Co., Rs. 11000/- Foreign Return.** தகுந்த அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரம் தேவை. பெட்டி எண் : 17560

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை அஸ்தம்/37/5.3"/15,000 பி.எஸ்ஸி., டெக்., பம்பாயில் அரசுப் பணி, வையனுக்கு படித்த/வேலையிலுள்ள/இல்லாத இதே இனப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஃபோன் : 654 2277. பெட்டி எண் : 17561

■ **Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Thiruvonam, (3 pada), 27/168cm/B.Com., I.C.W.A., C.A., (Inter), Finance Manager, Ivory Coast, Abidjan, West Africa, Dincomic Company Rs. 60,000/-p.m. seeks suitable qualified bride. Phone (04322) 70560. Reply with horoscope Box No. 17562**

■ **Iyengar, Vadagalai, Naidruvakasyapam, Poorattadhi, 34/180cm, B.Sc., MBA, M.S. (Computer) fair, Senior Technical Officer, System Analyst seeks good-looking fair, bride below 30 years. Sai Devotee preferred Box No. 17563**

■ **Tamil Iyer, Vadamal, Kowsika, Thiruvonam, 30/170cm AMIE/12,000 Executive in MNC seeks qualified employed/unemployed. Good-looking girl. Contact : (044) 24 84 909. Box No. 17564**

■ **Vadamal, Kousikam, Uttiram-4, fair, 30/165cms M.A. B.Ed., Teacher Govt. School/9000/- seeks suitable girl. Parents reply with horoscope. (Phone : 04282-21681) Box No. 17565**

■ **Vadamal, Kowshikam, Swathi, 162/34, B.Sc., Marketing Management, PGDCA, Own Software Consultancy, 10 Lakhs annum, seeks Software professionals/ Central Government/Bank/LIC/Unemployed with Computer Literate girl. Box No. 17566**

■ ஐயர், வாத்திமாள், தாராகாயணம் பூரம் 2, 26/6'.3" எம்.காம்., ஜினிட் சிட்னி ஆஸ்திரேலியா சபோர்டிங் இஞ்சினியர் ஜூன் மாதம் இந்தியா வருகிறார். 5'.5" உயரமுள்ள பட்டதாரி குடும்பப்பாங்கான 1978க்குப் பிறகு பிறந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் :044/4802920 பெட்டி எண் : 17567

■ **Iyer, Tanjore, Vadamal (Sukla Yajur) Kowsikam, Swathi, only son, fair, handsome, 28/171/10,000 B.Sc., (Com Sc) Oracle DBA, MCA (Final) working in Info Tech Dept of Reputed Chennai Co., Seeks fair, good-looking, slim graduate with Computer knowledge employed/willing for employment below 24. Subsects acceptable. Box No. 17568**

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், 34/எம்.ஏ., சாப்ட்வேர் கம்பெனியில் டைரக்டராக உள்ள வரனுக்கு வேலையிலுள்ள/இல்லாத, 27-31 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் - 044-232 9574. பெட்டி எண் : 17569

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 37/எம்.ஏ., பி.எட்., எம்.ஃபில்., மாலத் தீவில் ஆசிரியராக பணிபுரியும் வரனுக்கு பி.எட்., படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத, 30-34 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஃபோன்-044-232 95 74. பெட்டி எண் : 17570

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்தம், 37/172/ரூ.20,000/- கயிறொழில் புரியும் மணமகனுக்கு, குறைந்தபட்ச கல்வித் தகுதி மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சியுடைய வேலைக்குச் செல்லும் (ஆசிரியை/அரசு/தனியார்) செல்லாத, வயது 25-30 வரை, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, பொறுப்பான மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்கள், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17571

■ **Wanted good-looking, slim, Brahmin, Subsect acceptable, employed/Insurance/Bank/Govt. Easily transferable need apply for Brahmin Boy, Working,**

LIC Coimbatore, Rs. 8,500/- Wheatish, 167, 31, Tamil Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Poosam-1, Katakam. Box No. 17572

■ Iyer, Vadama, Vadholam, Uthiradam, 34, 7000, 165, B.Sc., Dip.Comp. seeks graduate girl. 044-5570910 Subsect acceptable. Early simple marriage. Box No. 17573

■ Tamil Iyer, Vadamal, Bharatwaja Kettai, Only son, handsome fair, BE/24/182, USA employed seeks very fair, beautiful bride suitably qualified, above 160. Phone : 0431-456701 Box No. 17574

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, தனியார் கம்பெனியில், திருச்சியில் வேலை, 36/170/எஸ்எஸ்எல்சி./ 6000/- குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய, உடனடி திருமணம். ஃபோன் : 491 6946 தபால் பெட்டி எண் : 17575

■ Iyer, Vadama, Kousika/Maham/Graduate/30/165/ 13,000 Central Govt. Official seeks employed girl from good family. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 17576 Phone : 491 6946

■ சுக்கிர தேஜஸ், சொந்த ஊரில் சொத்து. +2, 33 கேட்ரிங், தனியார், 5000/- வன்னியர் ஆர்.சி. கருணை மிக்கவர். வேலைக்குச் செல்லும் ஏதாவது ஒரு கலையில் ரசனையுள்ள 29 வயதிற்குள் பெண் தேவை. ஜாதிமத பேதம் இல்லை. எளிய திருமணம். மனப்பொருத்தம் போதும். ஆதரவற்றோர், அன்புக்கு ஏங்குவோர், விதவை, பிறவி ஊமைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 17577

■ Vadama, Bharadwaja, Aswini, 32/167 FCA Chennai based practising Chartered Accountant clean habits seeks educated good-looking bride from decent family. Box No. 17578

■ வடமாள், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம், 30/5.3"/B.A. GNIIT/7000/- மாநிறம், கணிப்பொறி ஆசிரியர், வரனுக்கு இளநிலை பட்டம் பெற்ற வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. கேபிள் டிவி சொந்தமாக வைத்து இருக்கின்றார். பெட்டி எண் : 17579

■ Madhwa Desistha Marathi, Kausika, Ashwini, 33 years 171 cms, B.Sc., Officer Public Sector 12,000/- per month seeks fair good-looking graduate girl employed/unemployed. Phone : 236 5543 Box No. 17580

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், 31, பி.எஸ்ஸி., Dip. B.P.& B.F. மூலம், நல்ல நிறம், சிவந்த, அழகிய பண்புள்ள, ஒரே பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. கம்பெனி முதலீடுகள் மூலம் நிரந்தர வருமானமும், நன்செய் நிலங்களும் உள்ளன. பெட்டி எண் : 17581

■ Employed girl upto 40 years for Vadama, Iyer, Vishaka Kousika bachelor Boy 45/5'/B.Com., Own House in Delhi. Franchisee of S.Kumars.com Ltd (For Cyber Cafe and Dot Com Business.) Box No. 17582

■ Iyer, Vadamal, Pouravakuthsam, Pooradam, 29, 5'.5", fair, B.Com., PGDBA, M/S Hydraulics Ltd., Pondicherry Production Planning Controller, Rs. 5500/- p.m. seeks suitable employed homely girl. Phone : (0413) 220586. Box No. 17583

■ Vadagalai Iyengar, Ashwini, 31/170cm USA employed H-1 Visa visiting India early May, seeks fair, good-looking educated Vadagalai Iyengar girl. Contact Phone : 044/8142076 Box No. 17584

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, மீனம், வயது 28, அரசுப் பள்ளி ஆசிரியர், 7000 மாத வருமானம், டி.டி.இ., பி.பி.எ. வரனுக்கு அரசுப்பணி/மற்ற தகுந்த பணியிலுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன்-04343-51185. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17585

■ தமிழ் வடமா ஐயர் வாதூலம் புனர்பூசம் 33/180/Fair/ Handsome/Matric/Religious/ வசதியான நல்ல பழக்கங்கள், தொழிற்சாலை பணியிலுள்ள பையனுக்கு, உயரமான, அடக்கமான, தமிழ் பிராமண லட்சணமான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். ஃபோன் : 644 4987. பெட்டி எண் : 17586

■ கோவையை சேர்ந்த தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், 31(சிவப்பு.) கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி வருட வருமானம் 1,00,000/- பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன் : 044-814 2957. பெட்டி எண் : 17587

■ வடமாள், (சுக்லயஜுர்) கௌசிகம், பூராடம், 33 வயது, டிப்ளமா படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள/வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17588

■ Iyer, Bharadwajam, Pushyam, 33, 175 cm, BE, Officer PSU legal divorcee. Girl below 31, graduate, 162 cms, fair, good-looking, un-married. Reply with horoscope Box No. 17590

■ Mudaliar, widower, 48, 160, Officer, 15,000/- well settled, clean habits, no demands, Religion, caste, poor, no bar. seeks suitable home loving, broad-minded willing to be affectionate companian. Issue ess widows and legal divorcees preferred. Box No. 17591

■ Iyer, Vadamal, Kasyapam, Kettai, M.Sc., Chemistry, (MBA) 32/176/12,000 p.m., fair, smart, employed T.V.S. Group Company, Chennai, Own House, seeks well educated employed fair, good-looking girl, subsect no bar. Phone : 044-624 4051 Apply with horoscope and family details Box No. 17592

■ Vadamal, Athreya Gothram, Anusham, 5'.4" age 38, B.Com., Branch Manager, Private Company, salary Rs. 12,000/- Own House, Innocent Legal divorcee without encumberance. seeks suitable alliance, Subsect no bar. Reply with horoscope. Phone : 044-5580 454 Box No. 17593

■ Alliance invited for Vadamal, Viswamitra, Uthirattadhi, 37, bachelor, Looks young handsome, graduate PGDSA Software Professional working as Project Manager in a reputed Software Company in Mumbai Drawing High Salary, Owns Flat in Mumbai from respectable decent Brahmin Tamil Iyer family graduate girl. Domestically well trained. Reply with horoscope full details to Box No. 17594

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், காச்யப கோத்திரம், விசாகம் டி.எம்.ஈ., மற்றும் கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா படித்த 27/6'/ரூ. 30,000/- மாதம் ஓமன் நாட்டில்/அல்பரேனியில் மோட்டார் கார் கம்பெனியில் சேல்ஸ் சூப்பர்வைசராகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுள்ள படித்த வெளிநாட்டில் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். முகவரி : S. Ramasubramaniam, D/183, Kuruchi Housing Unit, Phase II Industrial Estate Post, Coimbatore - 21. Phone : 87[illegible] 330/877 875

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Pooradam 1st padam, 27/165 B.Com., Partner in well established family Industry (Estd 1974), seeks alliance with fair tall Brahacharanam graduate Home Loving

girl. Contact : P.K. Sitaraman, 84, Prakash Nagar, Thiruverambur, Tiruchirapalli - 620 013.

■ Brahacharanam, Kowsika Gothram, Uthram 2nd phase, Superintendent P.W.D. seeks suitable lady 36 to 39 years for first marriage. K. Rajagopalan, 5, Sannadhi Street, C.N.Village, Tirunelveli - 627 001.

■ Palghat Iyer, Vadama, Chandilyam, Avittam, 33 years, 9,000/- B.A., Pvt. Co., seeks graduate girl below 27 years. Apply K. Meenakshi, New # 13, Moogambigai Street, K.K. Nagar W, Nesapakkam, Chennai - 600 078. Phone : 371 2096.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi first padam, 23.5.68, 5'.8", AMIE Computer Literate Quality Control Engr. working Dubai salary Rs. 35,000/-p.m. seeks girl. S.A. Subramaniyan, 10, Nallappa Street, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Vadama, Srivathsam, Visakam III, 27/180, C.A. ICWA, Gulf employed seeks Computer qualified, tall girl aged 22-24 same sect. Rajaraman, 17, Elumalai St, Thiruvalluvar Nagar, Pammal, Chennai - 75. Phone : 248 3254.

■ சௌராஷ்டிரா, டிசாம்ச., ததீச மகரிஷி கோத்திரம், மகம், 30/165 செ.மீ., சொந்தமாக Silk Twisting Industry உள்ளது. அதே இனத்தில் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கே.ஜி. குப்புசாமி, 16/ஏ, ஆனைக்கட் ரோடு, வாலாஜாபேட்டை - 632 513. ஃபோன் : 04172-30007.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், மாநிறம், 30/5.2"/பிஎஸ்ஸி., 4500, தனியார் நிறுவனம், சென்னை, வரனுக்கு சென்னையில் அரசு/ஆசிரியை/ தனியார் நிறுவன பணியிலுள்ள நல்ல குணத்துடன் குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் தடையில்லை. ஜாதகம், குடும்ப வேலை விபரங்களுடன் எழுதவும். டி. சுவாமிநாதன், 13, ராஜேந்திர பிரசாத் ரோடு, பிளாட் - 36. ராகவா நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

■ Vadama, Bharadwajam, Pooradam, fair, B.Com., 31/172 Having Factory House seeks fair, good-looking Non-working girl. Subsect no bar. Venkatraman, B-10 Dayalu Society, B P Singh X Road, No. 2 Mulund, Mumbai - 400 080. Phone : 022-5917849

■ Vadama, Bharadwaja, Punarpoosam, Kadakam, 23/165cms, DEEE, J.E.TVS, 1,50,000 PA. seeks graduate girl from decent family. Reply with horoscope. B. Sampath Gurumurthy, A2/336, Township, BHEL, Trichi - 14. Phone : 55 3001.

■ நாயுடு, பலிஜா, பி.காம்., 40, சிவப்பு, 5'2" பம்பாயில் இருந்தவர். கண்ணியமான நடுத்தர வசதி குடும்பம், காஸ்மோபாலிடன் பரந்த நோக்கு. சற்றே ஸ்பாஸ்ட்டிக் உடற்குறை. தானே சுதந்திரமாக இயங்குவார். தந்தையின் தொழில்துறை கன்சல்டன்சி அமைப்பில் உள்ளார். சென்னையில் வீடு நிரந்தர வாடகை வருவாய் உள்ளது. பம்பாயிலும் இடம் உள்ளது. பெரிய குடும்பச் சூழலில் அனைவரின் ஆதரவையும் பெற்றவர். தியானத்தில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு. வெறும் ஆடம்பரத்தை விரும்பாத இக் குடும்பத்துள் ஒருவராய் இணைந்து சூப்பர் பெற்றோரையும் பராமரித்துப் பேணும் பண்பும் சேவையுணர்வும் அன்புள்ளமும் கொண்ட மகவு தேவை. நாயுடு இனப்பெண் தேடுகிறோம். மற்ற இனத்தவரும் சற்றே உடற்குறையுள்ள வரும் (விதவையாகிலும்) முழு விபரம், போட்டோவுடன் தபால் மூலம் எழுதவும். திரு. சந்திரமௌலி, Flat 5, புது நெ. 9, ரோஹிணி, திருமூர்த்தி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17. போன் (மதியம் 1 முதல் 4 தவிர்க்கவும்) 822 4791.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, வயது 32, உயரம் 160, சம்பளம் ரூ. 4500/- B.Com., PGDPM, PGDMM, தனியார்த் துறையில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு வேலையிலுள்ள/வேலைக்குத் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : டி.வி. ரகுபதி, பிளாட் நெ. 3, காந்தி நகர், அய்யஞ்சேரி, ஊரப்பாக்கம் - 603 202. ஃபோன் : 954 114-68337.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை 2, 31/டிப்ளமா; தனியார் கம்பெனி, 7000/- நல்ல நிறம், படித்த வேலையிலுள்ள/வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். ஜெயலக்ஷ்மி, 37/1 வைத்தீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56. ஃபோன் : 64 94 937

■ Iyer, Vadama, Gautama, Maham, 39/165/B.Sc., Financially Sound, Owning Computer Center, Seeks, home loving girl, preferably graduate, simple marriage, subsects acceptable. M.V. Natarajan, 112, Ayyankula Agraharam, Tiruvannamalai. Phone : 04175-22244.

■ Alliance invited for Boy Vadamal, Koundinyam, Punarpoosam, B.Sc., PGDBA 30/170cm Senior Area Sales Officer in Coimbatore (S.Kumar's Ltd Mumbai) Salary Rs. 6000/- C.S. Thiyagarajan, No. 14, Alamu Nagar, New Thillai Nagar, P.N. Pudur, Coimbatore - 641 041 Tel : 0422-455219

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், வயது 32, உயரம் 167 செ.மீ., படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வருமானம் மாதம் ரூ. 10,000/- சுயதொழில் புரியும் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. அணுகவும். உட்பிரிவு சம்மதம். டி.என். சீனிவாசன், டி-14, ரேடியல் ஹவுஸ், ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை - 83. ஃபோன்: 474 7969.

■ Tamil Iyer Boy, Rohini, Veethahavya Gothram, Brahacharanam, 28, B.Com., 170cms, Working with SPIC, Kuwait seeks graduated girl with Computer Knowledge. Reply with horoscope Phone :044-2477431. P.V. Venkatraman, Plot No. 7, Door No. 1/765 A 13th Cross, Karthikeyapuram, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 32, மத்திய அரசுப் பணி ரூ. 7500/- சொந்த வீடும் உள்ள பையனுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. எஸ். சுரேஷ், B4 ராமச்சந்திரா பிளாட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம் 4வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன் : 247 1451

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக பூரட்டாதி, பட்டதாரி, கம்ப்யூட்டர் தனியார்த் துறை 34-167 செ.மீ. சொத்துள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி, fair, வேலையில் உள்ள/வேலை பார்க்காத பெண் தேவை. V.S.Venkataraman, 1-2-288/54 Domalguda, Hyderabad - 500 029.

■ Iyer, Vadama, Bhargava, Sadayam, 34/6'/30,000/- Media Advertising, Film Cameraman with clean habits presently settled in Bombay seeks graduate Non-graduate, English Speaking Domestically accom-

plished good-looking girls send horoscopes to S. Natarajan, 3/1, SSL Brindavan IV Cross St., Andal Nagar, Adambakkam, Chennai - 88. Ph : 244 4730/24 51 987

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், கௌசிகம், கேட்டை, 33/5'.11"/ +2/ ரூ.5000/- சொந்தத் தொழில் தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 47 10 384 A. Sankar, 23/11 Moovendar Apartment, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ பலிஜா நாயுடு, வயது 34, பணி தனியார், மேலாளர், ரூ. 10,000 மாத வருமானம், செவ்வாய் தோஷம் 8ஆம் இடம், தகுந்த பட்டதாரி, இதே இன மணமகள் தேவை. முகவரி : ஷாலினி, 35, ஸ்டேட் பாங்க் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88. ஃபோன் . 245 1946, 244 5564.

■ Hindu, Senaithalaivar, 33/165, Mrigasirisham, BE, Software Professional, USA, Bridegroom's parents seeks suitable bride. Reply Mr. Rajarathinam, Barur Post, Dharmapuri Dt., Pin -635 201. Phone : 04341-54215, rknidhi@hotmail.com

■ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Revathi, fair, clean habits, 32/170cms, B.Com., CA/Above 25,000/-p.m. Decently employed well settled seeks suitable bride. Respond with horoscope V. Srinivasan, F3, "Adhithi" 17, Balakrishnapuram 3rd Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Iyer, Vadamal, Bharathwaja Gothram, Magam, 34/ 5.4" Quali +2, Salary Rs. 5000/- Reputed Limited Co., Own House, Seeks employed or unemployed girl R.N.Chitra, No. 172 5th Main Road, Sri Ayyappa Nagar, Chennai - 600 092.

■ சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, 12ல் செவ்வாய், ராகு/29/5.8" 13,000/மாத வருமானம், பி.ஈ. (மெக்கானிகல்) பிரபல பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனி, சென்னை மணமகனுக்கு இன்ஜினியர், டாக்டர், வங்கி, எம்.சி.ஏ. அரசுத் துறை, தனியார்த் துறைகளில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. சைவப் பிள்ளை, சோழிய வெள்ளாளர், கார்காத்தார் தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15, கன்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன் : 044-48 39 926.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poorattadhi, 29/180cm, Bank Officer, seeks bride, send Bio-data horoscope to M. Gopalan Iyyer, F3, Subhag Homes, 'A' Sector, Sarvadaram Colony, Kolar Road, Bhopal - 462 016. Phone : 0755-794339 (R)

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், மூலம் 39/7500 பிரைவேட் தகுந்த படித்த வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். ஆர்.எஸ். நரசிம்மன், 21, நடேசன் நகர், திருப்பாதிரிப்புலியூர், கடலூர் - 607 002.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 4ம் பாதம், பி.காம்., சாப்ட்வேர், எக்ஸிகியூடிவ், 30, 176, சம்பளம் 14,000 நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத பெண் தேவை. எஸ். சங்கரன், 47/8, ஹாரிங்டன் சாலை, சென்னை - 30. போன் : 64 30 412.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூராடம், 29/168, பி.எஸ்ஸி., Stock Holding Corporation of India Ltd., Chennai 14,000 வரனுக்கு படித்த கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த மணமகள் தேவை. Contact : Jayanthi Kannan, 13, Raghava Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Tel: 223 03 86.

■ Iyer, Vadamal, Suklayajur, Kousigam, Swathi, PUC-Dip. in Electricals, 30, 5'.5", Rs. 5000/- working pvt. firm in Bangalore, Own House seeks Bangalore employed PUC girls. M.S. Tyagarajan, 767, Sixth-B, Main Road, Srinagar, Bangalore - 560 050.

■ கன்னட மாத்வா, 30, 172, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., பிஜிடிசிஏ, டைப் ரைட்டர், 5500, + 3000, டிடிகே கம்பெனி, புனர்பூசம், ஜமதக்னி, தகுந்த பெண் தேவை. முருகன் பத்மப்ரியா, அக்ரஹாரம், மகாதானபுரம், கிருஷ்ணராயபுரம் (தாலுகா), கரூர் (மாவட்டம்). போன் : 04323-42386.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, bachelor, Hastham, M.Tech., 42/165 Executive Tata Firm Mumbai. Requires graduate emloyed girl upto 37 years apply with photos horoscopes. Srinivasan, Blue Haven 11/9 Sector-10 Vashi Navi Mumbai - 400 703.

■ Vadamal, Moudhgalyam, 35 years, 5'.7", Pooradam, B.Sc., MBA, Working in L&T in a settled post seeks working girl with transferable job. Phone : 495 8361, Dr. T.N. Ekambaram, 70/2, I Floor, New Street, Mylapore, Chennai - 4.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Sathayam 36/ 169/15,000 M.Com., PGDCA (MBA) Officer Central Govt. Mumbai seeks well employed graduate girl horosocope Hariharan, 14/117-8 T.P. Koil Street, Triplicane, Chennai - 5.

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, பூரம், 34/5'.8"/பி.காம்., குடும்ப டெக்ஸ்டைல்ஸ் வியாபாரம் செய்யும் வரனுக்கு தகுந்த படித்த பெண் தேவை. அணுக : க. தியாகராஜன், 11/6, லக்ஷ்மணன் தெரு, சென்னை - 17. தொ.பேசி : 828 0622.

■ ஐயர் வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்ரம், வயது 34, உத்திரம் 1ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5.5/சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் 7500/- சொந்த வீடு தவிர இரண்டு கடைகள் வாடகைக்கு விடப்பட்டுள்ளது. குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பி.ஆர். ராஜம்மாள், 2/3 ரெட்டீஸ் ரோடு, ராமாஸ்கேப் அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

■ துளுவ வேளாள, அகமுடைய முதலியார், பூசம் 31, 6', பி.காம்., சொந்தத் தொழில், நல்ல வருமானமுள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெங்களூரில் வசிக்கும் மணமகனுக்கு +2 (அ) டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்கள் அவசியம். ஜி. மோகன், 49-ஏ, அஜீஸ் நகர், திருவண்ணாமலை. 04175-28017.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 32, 2000, நல்ல சிவப்பு நிறம், உடல் கட்டு,காது கேட்காது, ஓரளவு பேச வரும். ஓரளவு படித்த பேசக்கூடிய வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. எளிய முறையில் திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். ஜெயலக்ஷ்மி, 37/1, வைத்தீஸ்வரன் கோவில்தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56. போன் : 6494937.

■ சைவ வெள்ளாளர், பரணி, பி.ஏ., 32, 165 செ.மீ., மின்வாரியத்தில் இளமின்பொறியாளராக பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த அரசு வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். வாசுதேவன், வடகரை ஆலத்தூர், திருக்கருகாவூர் - வழி, தஞ்சை மாவட்டம் - 614 302.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Bharani, 35, +2 Computer, 3500/- Private Job, seek employed or unemployed girl from good family. S. Viswanathan, 25, Mounasamy Madam St., Villivakkam, Chennai - 49.

■ வாத்திமாள், ஹரிதம், பூரம், 29 வயது, DEEE, 6.1",

தனியார், 4500, ஒரே பையன், சென்னையில் வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. இடைத்தரகர்கள் வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜி. ராஜாமணி, 100 கோயில் தெரு, ஆர்.வி. நகர், சென்னை - 118.

■ Graduate Iyer bride 30, above 160 required for graduate 35/183 Bank employed Keralite Kowsikam, Thiruvathirai, Sudda Jathakam. Contact : Ramakrishnan, 59/27 Alamelu Mangapuram, Chennai - 600 004. Phone : 495 00 42.

■ சோழிய வேளாளர் (அசைவம்), 1. விசாகம், 31, (எம்.காம்.) அக்கவுண்டன்ட், ரூ. 5000/- 2. பரணி, 32, சுயதொழில் ரூ. 5000/- 3. ஆயில்யம், 39, பி.காம்., எக்ஸிகியூட்டிவ், தகுந்த பெண்கள் தேவை. ஆ. பத்மநாபன், 50, "அன்னை இல்லம்", வி.ஜி.பி. சாலை, மேற்கு சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ Vathimal, Haritha Poosam, 30/172 DME/DPM Senior Application Engineer MNC Bangalore 20,000/- seeks qualified, homely girl. Subsect acceptable. Horoscopes K. Ramaswamy, 9, Kamdar Nagar First Street, Chennai - 600 034.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி, பிஎஸ்ஸி, எம்.ஏ., 38/175செ.மீ./6000, தென்னக இரயில்வேயில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு : எல். சிவகுமார், பழைய எண். 29, ராமாபுரம் ராமசாமி தெரு, சைதை, சென்னை - 15.

■ தமிழ், ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி, சங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த 37/5.4"/6000 மாதம் பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (கமீத் குரூப்) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Kameswaran, C-13, Brijdam Co-op, Housg-Society, Bangur Nagar, Goregaon (West) 400 090. Tel Off : 852 3573 & 852 0511.

■ Kannada Madhwa Kashyapa, Visaka 4th pada, 25/176 M.S.(USA), employed USA Boy seeks good-looking, fair, girl, below 24/not below 160cms, B.E./MCA. Early marriage. Reply with Bio-data Horoscope to R. Krishnamurthy, Flat No. 16, Asha Apartments 2nd Street, Tatabad, Coimbatore - 641 012, Ph : 0422/498-912.

■ கன்னட மாத்வா பிராமின், கௌசிகம், 33, 170செ.மீ., அவிட்டம் 2, மகரம் M.Com., DISM, (கம்ப்யூட்டர்) தனியார், ரூ. 5500, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். பார்த்தசாரதி, 57/26, நரசிம்மபுரம், நடுத்தெரு, கரூர் - 639 001. ஃபோன் : 04324/66668.

■ முற்போக்கான வெள்ளாளர், 39, சுயதொழில், 5000 மணமகனுக்கு அன்பான உள்ளமும், அழகிய உருவமும் உடைய மணமகள் தேவை. வேலை, வசதி, வயது, மதம், ஜாதி, ஜாதகம் முக்கியம் அல்ல, விதவைக்கும், வெளிநாட்டில் உள்ளவர்க்கும் முதலிடம். தயக்கமின்றி தொடர்பு கொள்ளவும். G. Rajasekaran, 13, Pillaiyar Koil Street, Chethur & Post, Ambagarathur (Via), Karaikal - 609 601.

■ Vadamal, Athreya, Swathi 30/5'.8" B.E. (Mech) TNEB, seeks graduate girl phone : 044-4791699 K. Vasantha C/o U. Vemban, 267/2, Second Main Road, Natesa Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ Iyer, Vadamal, Vathulam, Avittam first padam, MBA/28plus/181 with computer education, Executive, MNC, Chennai. Boy seeks, graduate, PG, Preferably employed, Chennai based, fair girls, subsect acceptable. Send Bio-data and Horoscope to Rajagopalan, B-6, RDA Building, Near Bhudhapara CSEB Office, Raipur - 492 001. Chhattisgarh.

■ Thenkalai, Kousigam, Pooradam, 32/170cm/9000 D.M.E., Senior Engineer in a Chemical Factory near Pune. Seeks graduate girl. Kalai no bar. A. Venkataraman, 29/8, Lourdusamy Salai, Iyappa Nagar, Trichy - 21. (Phone : 457 131)

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsam, 36/167/20,000/- Pooram, Graduate, Employed in Muscat, seeks employed girl, kalai no bar. Contact : 2230325, Vijayaraghavan, 9, Ayyaswamy School St., Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரேவதி, மீன ராசி, 34/5.6"/ரூ.3500/- ஐ.டி.ஐ. மெஷினிஸ்ட் பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ஜெ. விஜயலக்ஷ்மி, 3/242, நக்கீரர் சாலை, முகப்பேர், ஜெ.ஜெ. நகர், சென்னை - 600 050.

■ Tamil Iyer, Bharatwaja, Brahacharanam, Hastham, DME, 1969/165/6000 employed in Pvt. Firm and Owning Flat in Mumbai seeks employed girl preferably transferable. Reply with horoscope to J. Ravindran, 289/2293, Motilal Nagar, No. 2. M.G. Road, Goregaon West, Mumbai - 400 090.

■ கவரை நாயுடு, 29/6' சுயதொழில், மாத வருமானம் ரூ. 3000. சொந்த வீடு, ஐடிஐ படித்த வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்க. வரதட்சிணை இல்லை. கே. அழகர், 45, திருநகர், தஞ்சாவூர் - 613 009.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 36, மாதம் ரூ. 10,000/- தனியார் நிறுவனம் டில்லி பையனுக்கு. Swaminathan, 171, LIG, Hastsal, Uttam Nagar P.O., New Delhi - 110 059. Email: mohanam1 @ rediffmail.com.

■ Iyer Bride, Computer Literate, Beautiful, from decent family for USA - settled Senior Software Engineer, M.Tech., 28, 5'.8", handsome, Brahacharanam, Bharadwaja, Hastham, Contact : Ramaswamy, 84/A2, T.M. Maistry Street, Besant Nagar, Chennai - 600 041.

■ Working girl, Boy/32/5'.10"/Iyer, Swathi, Naitrupakasyapa, Knee Brace on right knee for weakness. Works for Limited Company Executive, Any caste, Horoscope optional. Contact Photo : T.V.S. Murthy 38/1092 Nehru Nagar Kurla (E) Mumbai - 400 024. email :tvsm2000@yahoo.com/Tel 524 0851.

■ Graduate employed/unemployed Alliance for Iyer, Vadamal/Sankrti Gothram, Bharani, M.Com., 34/180cms/20,000 Own Computer Service Firm, Hyderabad. Contact : N. Girish, 205, Vasavi Towers, Sector-3, M.V.P. Colony, Vishakhapatnam - 530 017. Phone : 710 561.

■ வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம், 30.10.65 +2 திருச்சியில் தனியார் கம்பெனி (பென்ஷனுள்ள வேலை) ரூ. 5000 சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு பணிக்குச் செல்லும் செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஸ்ரீ எஸ். கண்ணன், நெ. 15, சீனிவாச நாயுடு தெரு, ராதா நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooram, 34, B.Com., 4000, Son only, Own's House, seeks suitable employed/un-

employed girl. Reply with horoscope. Mrs. Madhavi, New No. 25, Mettukhazani Street, Adambakkam, Chennai - 88.

மணமகன் தேவை

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அவிட்டம், 25/158, பி.காம்., காமர்ஸ் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் வெளிநாடு செல்லவிருக்கும் வியாபாரம் செய்யும் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26621

■ செங்குந்தர், சேலம், பூசம்-4, 26/5'.3"/BBM, 12ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு பட்டதாரி/டிப்ளமா ஆக/ தனியார் துறை பணியிலுள்ள வயது 30/32 வரனின் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 26622

■ Wanted well employed with clean habits, Iyer/ Iyengar Boy India abroad for educated, good looking, fair, 1971, 5feet, Vadakalai, Tamil Nadu based Spinster. without encumbrance no bar. Register marriage. Box No. 26623

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, 26, Pooradam, 150cm, M.A. English, Diploma in Computer Science, Working as Computer Instructor on part time basis at Metturdam, Salem District seeks educated employed groom. Box No. 26624

■ Saiva Pillai, Tamil Brahmin parents seeks alliance for daughter, 23 years, 150cms, Uthirattadhi, B.Com., (M.A), medium complexion, vegetarian, homely from parents of well employed groom. Vegetarian subsect acceptable. send horoscope details Contact Phone : 044-6218143 & 0788-323663 Box No. 26625

■ Nair, Brahmin parentage seeks, tall, well settled, professionally qualified groom with clean habits India/Abroad for their daughter home-loving, fair, Magam, 24/165/M.A. M.Phil. Reply with horocope to Box No. 26626

■ Tamil, Thenkalai Iyengar, Naithruvakashyapa 25/ 165 B.Sc., MCM Software professional Pune seeks well qualified employed groom below 30. Reply with horoscope details to Box No. 26627

■ Iyer, Tanjore, Vadamal, Srivatsam, Uthiradam 4th, 23, 155, +2, B.Com., studying Postal Computer Literate, only daughter Owning House, Mother Accountant State Govt. Father legally separated through mutual consent seeks alliance from well employed Iyer Boys below 29, clean habits. Subsect acceptable. Suddha Jathagam. Send horoscope Bio-data to Box No. 26628

■ ஐயர், வடமாள், கபில கோத்திரம், பூரட்டாதி, 25, சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26629

■ Telugu Brahmin, Vadulasa, Uthiram, age 34, B.A., B.L.I.S.C. (M.L.ISC) Legal divorcee, without encumberance. Seeks any Brahmin boy, issueless divorcee, widower also welcome. Phone : 247-5295. Box No. 26630

■ Iyer, Brahacharanam, Aslesha 3rd padam, 36, 5'.3", B.Com., Computer Qualifications employed fair complexion, good looking seeks professionally settled B.Tech/MBA/CA Groom from decent families. Send horoscope Bio-data to Box No. 26631 Ph : 040-3810244

■ Brahacharanam, Athreya, Utthirattadhi, 26/150 slim, fair, graduate Computer Science GNIIT employed Private Concern Chennai seeks professionally qualified groom. Subsect acceptable. Send horoscope family details to Box No. 26632 Phone : 0411-471 860.

■ முதலியார், அசைவம், மூலம் 4-ம் பாதம், தனுசு ராசி, 22/5' மாநிறம், பி.எ.சி.எஸ்., எம்.பி.ஏ., பைனான்ஸ் படித்துள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26633

■ Vadama, Iyer, Age 27 years, Legal Divorcee, M.Com., No encumberance good-looking, Punarpoosam, Kaundinyam seeking forward thinking, good boys from decent family. Apply Box No. 26634 Phone : 0712/558407

■ பிறப்பு 1.4.1975 கேட்டை, 160 செ.மீ, சிவப்பு பிஎஸ்ஸி, பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனம் ரூ. 3000/- தந்தை பிராமின் தாய் சைவ செட்டியார், இந்து பிராமின் சைவ கலப்பு மண தம்பதிகளின் மூத்த மகள், வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26635

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Koundinya Gothram, Punarpoosam (1), 24/5'.3"/B.Sc./PGDCA/Programmer/Rs. 7000/- Chennai seeks suitable well employed bridegroom. Reply with horoscope to Box No. 26636

■ திருநெல்வேலி தேவர் (மறவர்), இந்து, 23 வயது, 5'2 உயரம், விசாகம், எம்எஸ்சி/கம்ப்யூட்டர், பம்பாயில் பிறந்து வாழும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள, நற்குடும்பம், சென்னை, திருச்சி, கோயம்புத்தூர், நெய்வேலியில் வாழும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26637

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poorattadhi-3, 32/165, B.Com., girl seeks professionally qualified, well employed groom. Subsect accepted. Email:ssuresh 06@usa.net Box No. 26638

■ Madhwa, Desastha, Marathi, Kasyapa Vishagam IV, 28/140cm, Dip. in Karnatic Music, TTC in Music, Music Teacher girl seeks well settled employed Degree bridegroom Contact with horoscope details to Box No. 26639

■ பிராமின், குருக்கள், பராசரம் மகம் 21/155 எம்எஸ்ஸி, பிசிக்ஸ், கம்ப்யூட்டர், சுருக்கெழுத்து, தட்டெழுத்து படித்த பெண்ணிற்கு (சிவப்பு நிறமுள்ள) நிரந்தர நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் விவரங்கள் தேவை. போன் : 04545-40382 பெட்டி எண் : 26640

■ Alliance invited for Palghat Iyer girl, Vadhoolam, Makam, 34/154, B.Sc., employed in a Bank subsidiary at Mumbai. Only Mumbai based well settled boys need respond. Box No. 26641

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 29/ எம்எஸ்எம்.பி. குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, தாரமிழந்த விவாகரத்தான வரன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. சைவமாக இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண் : 26642

■ Vaniar Chettiar girl 21/160cm graduate fair, goodlooking domestically well trained from respectable business family in Chennai seeks alliance from good-looking graduate boy in good employment/ Business from well-to-do. Respectable family. Box No. 26643

■ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, girl 22/160, Moolam, 4, very fair, good-looking M.A. (Final English Lit) HNC NIIT seeks professionally qualified. (B.E./B.Tech/ M.C.A./CA) well settled groom below 28. Same sect from respectable family. India/Abroad horoscope. Phone : 24 22 111 Box No. 26644

■ கார்காத்தார் பிள்ளை, 31/160/பிஎஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, சென்னையிலுள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள (இந்தியா/வெளிநாடு) வரன்கள் வரவேற்கப்படுகிறது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26645

■ Telugu Brahmin, Kosala Nadu, Kashyapa, Uthirattadhi, 28/5'.2"/M.B.A., Slim, fair, smart, domestically trained girl seeks professionally qualified and well settled boy. India/Abroad. Subsect no bar. Phone : 48 46 804. Box No. 26646

■ Tirunelveli Saiva Pillai, Parents seeks alliance from Software Engineer/MBA same caste below 28 years from Respectable family for their daughter good-looking, Mrigasirisham, 23 152 cm, BE, Working in MNC Software at Chennai. Box No. 26647

■ Iyer, Vadamal, Naithrupakashyapa, Ayilyam 3 padam, Oct. 1965/5.2" Central/7000, B.Sc., (Maths) (M.Sc., Comp.) Software, very fair, beautiful, young looking, Karnatic Music, Religious, Traditional, walks with artificial limbs in right leg. Normal. No Medical Problem. Seeks educated, understanding Brahmin groom. Reply with horoscope to Box No. 26648 Ph (044) 480 1845 (040) 626 2210

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Swathi, 28 years, 5.2", Fair, M.Com., employed girl in Nationalised Bank, Due to Accident having scars in Right Foot and Right Leg height difference of one m.m. Seeks suitable alliance from well settled Boys having clean habits. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No. 26649

■ Government Doctor MBBS DGO Aswini, 26/ 153cm. Brahmin Muthuraja parentage following Brahmin Custom seeks professionally qualified vegetarian Groom. Brahmins preferred. Reply with horoscope. Phone : 044-6285358 E-mail: murugdam@md4.vsnl.net.in Box No. 26650

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam I padam, 24/167 B.Com., ACA (ACS) V. fair, beautiful employed Software Company, Chennai seeks alliance from decent family professionally qualified, employed boy of age 27/29 preferably India. Subsects acceptable. Phone : 436 2542 Box No. 26651

■ Wanted clean habit, well placed groom for Vadama, Naidrupakasyapa, Aswini (3rd padam) girl 24 years, 159cms, M.C.A. (Doing project in final semester) Reply with horoscope and Bio-data to Box No. 26652

■ Telugu Brahmin, Venginadu, Athreya, Makham, 24/ 5'.6"/Fair, B.Com., Computer Literate, qualified performing Carnatic Musician, seeks well qualified and decently employed boy having interest in Carnatic Music. Subsect no bar. BoxNo. 26653

■ Parents of Iyer, Vadama girl, Bharatwaja Gothram, Bharani 4th padam, Born in March 1971, Fair, 155cm, BA (English) employed as Steno in Central Govt. at Chennai. doing MCA 1st year with IGNOU, and domestically accomplished seeks well qualified. Well placed and settled bridegroom, drawing salary Rs. 15,000/-p.m. and above aged between 32 to 34 years. Phone : 55 11 507 Box No. 26654

■ Ashtasahasram, Naidruvakasyapa Gothram, Uthradam-1, 23/5'.6" B.Com., ACS (Inter) Computer Literate Musically talented Bank employed Chennai girl seeks well placed professionally qualified with clean habits. Subsects no bar. Send horoscope with details to Box No. 26655

■ Alliance Invited from well settled qualified employed in Central Govt/Bank/Reputed firm boy. Age 27 to 30 with clean habits for girl Iyer, Brahacharanam, Gowthama Rohini I-23 years, 5'.4" Box No. 26656

■ Iyer, Vadama, Naithrupakasyapa Krithigai-2, Medium Complexion 25/158/Rs.20,000/- B.Com., AICWA, ACS, Manager Commercial Seeks professionally qualified groom. Born After January 1970. Contact : 044-62 11 512, Send horoscope Bio-data to Box No. 26657

■ Kannada Smartha Brahmin Haridasa/Uthirattadhi settled in Chennai 24/163/BE MS/25,000/working in Leading Software Company in Bangalore girl seeks suitable alliance from any Brahmin Community. Box No. 26658

■ இசை வேளாளர், எம்பிபிஎஸ். இறுதி ஆண்டு படிக்கும், தகப்பனார் மனநல மருத்துவர், தாயார் குடும்பநல மருத்துவர், தனியார் நர்ஸிங்ஹோம் நடத்துகிறார்கள். ஒரே பெண், மாநிறம், 5.4"/ 24 வயது, பரணி, தகுந்த டாக்டர் மேற்படிப்பு படித்த அல்லது படித்துக் கொண்டிருக்கும் (MD Psychiatry/Paediatrics, or MD General Medicine) மாப்பிள்ளை தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26659

■ Suitable alliance for Saiva Pillai, Pure Vegetarian girl B.E., 30/165/29,000/- Training Manager reputed Computer concern Reply with horoscope, Bio-data B.E. wtih decent job professionals. Box No. 26660

■ Hindu, SC, 35, 155cms, Rs. 11,000/-p.m. Bank employed girl seeks employed grooms from Bank/Govt/ PSU Caste no bar. Reply with horoscope to Box No. 26661

■ Tamil, Iyer, Brahmin, Vadama, Garga Mrigasiridam, 24/165cms/8000/- Executive in MNC, Chennai girl seeks good suitable Bridegroom. Contact Phone : 620 1118 Box No. 26662

■ Vadamal Iyer, Kowsigam, Rohini 26/164, Post-graduate with Computer qualification, born with cleft Palate which has been fully rectified by Cosmetic Surgery long back with no medical problem at present seeks graduate/post-graduate, well settled Brahmin Boy with Decent salary. Subsect no bar. Contact with horoscope, family details to Box No. 26663

■ சைவப் பிள்ளை, வயது 31, நல்ல நிறம், எம்எஸ்ஸி., பிஎட்., இதே இனத்தில் பட்டதாரி, நிரந்தர வேலையில் இருப்பவர் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 29298 பெட்டி எண் : 26664

■ சைவப் பிள்ளை 32, மாநிறம், பிஎஸ்ஸி, இதே இனத்தில் பட்டதாரி, நிரந்தர வேலையில் இருப்பவர் ஜாதகத்

துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26665 ஃபோன் : 29298

■ Iyengar, Vadakalai, Bharadwajam, Rohini, 31/5'.1" +2 Computer Operator in Private, Chennai seeks suitable bride groom. Contact Box No. 26666

■ 4 வயது பெண் குழந்தையுடன் உள்ள 34 வயது இந்து பிராமின் விதவை பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26667

■ Iyer, Brahacharanam, Bharatwaja Gothram, Anusham, 22/5'.3" G NIIT, B.A. seeks suitable bride-groom R. Sankaranarayanan, 14, Second Link St., C.I.T. Colony, Chennai - 4. Tel : 466 0922

■ Iyer, Kashyaba, kettai, 24 years, 5'.4", B.Com., Computer Literate Home loving girl seeks suitable alliance from well settled Tamilian Boys send horo-scope Bio-data. Smt.Vijayalakshmi, 16/159, Shrikrupa, Garodia Nagar, Mumbai - 400 077. Phone : 5147 849.

■ வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், எம்காம், 24/158 செ.மீ, டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட்ஹேண்ட், ஹையர், ஹிந்தி மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்துள்ள, வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு தகுந்த ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகிறது. ஆர். சுப்ரமணியன், கொத்தாம்பாடி, கல்பகனூர் அஞ்சல், ஆத்தூர் தாலுக்கா, சேலம் - ஜில்லா - 636 109. போன் : 04282-21681.

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஹஸ்தம், 28, எம்.சி.ஏ., சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், தற்போது அமெரிக்காவில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு தகுந்த அமெரிக்காவில்/வேறு நாடுகளில் உள்ள அல்லது செல்லத் தகுதியுள்ள கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர் வேறு தகுதியுடைய பையன் தேவை. R. Narayanasamy, 240, Lakshmi Nagar Extn., III Cross Street, Porur, Chennai. Phone : 476 9758. Paroo@md4.vsnl.net.in.

■ சைவப் பிள்ளை, மகம் 2ல் செவ்வாய், புதன் சுக்கிரன், 28/5'.2" பி.ஏ., (எகனாமிக்ஸ்) மணமகளுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சைவப் பிள்ளை, சோழிய வெள்ளாளர், கார்காத்தார், தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15, கன்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன் : 044-48 39 926.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Ayilyam-1, 26, 5'.2", 4000/ B,Com., DCA/Fair seeks alliance from well settled graduate/professional grooms below 33 years. R. Venkataramani, New No. 10, Kulakkarai Street, Saidapet, Chennai - 600 015.

■ 24 Vadama, Bharadwaj, V.fair, 5'.4, Iyer, Pooram, M.Com., Diploma Computer girl seeks alliance from B.E/CA/MBA/IAS well employed, clean habits from India/Abroad. Raghu Raman, 104, Shyam Palace, Con-gress Nagar, Nagpur - 440 012. Phone : 0712/555658.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Chitrai-4, B.Sc., 35/160/12000 Officer United India Insurance Mumbai seeks well qualified Officers upto 41 years. Apply with family details horoscopes. Srinivasan, Blue Haven, 11/9 Sector - 10, Vashi, Navi Mumbai - 400 703.

■ Vadakalai Iyengar, Thiruvonam, 32/5.2/II.Com., CA (Final) fair, widow with Minor son, well-settled seeks good natured & Employed Brahmin groom upto 40 years of age. M.R. Srinivasan, B-1 Kannammal Illam, West Ayyan Street, Kumbakonam - 612 001. Phone : 0435-422389.

■ Iyer girl Ashtasahasram, Poosam, Bharatwajam 24/160 fair, B.Sc., (Computer Science) (MCA) em-ployed, seeks groom D. K. Kandaswamy, H.No. 18-156, Plot No. 111, Hanumanpet, Malkajgiri (West), Hyderabad - 500 047. Phone : 040-7052342

■ Parents of girl, Kashyapa 24/5.4", graduate, Avittam, seeks good alliance (only Kannada, Madhwa Non-Kashyapa Gothra, Brahmin need apply) profes-sionally qualified well educated working India/Abroad with clean habits. Apply with horoscope to K.V. Rao C/o G. R. Rao, Plot 3, A-2 Kanchan Shrut, Buty Lay-out, Dharampeth, Nagpur - 10.

■ வாத்திமாள், ஹரிதம், ஹஸ்தம், 25 வயது, பி.ஏ., 5.7" படிப்பு இந்தியில். ஒரே பெண், தந்தை கோல் இந்தியா, தகுந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. இடைத் தரகர்கள் வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். டி. ராஜன், C/o ராஜாமணி, 100 கோவில் தெரு, ஆர்.வி. நகர், சென்னை - 118.

■ Iyer, Ashtasahasram, Kousigam, Hastham, 33, 155cms, B.E., (C.S.)., Software System Analyst in USA., Green Card Holder, seeks fair, handsome Soft-ware Engineer working in USA, Subsect acceptable. Contact : Dr. Cothandaraman, S, 8, Anna velankanni Street, Kamarajar Nagar, Pondicherry - 605 011. Phone (0413) - 334113 & 335589.

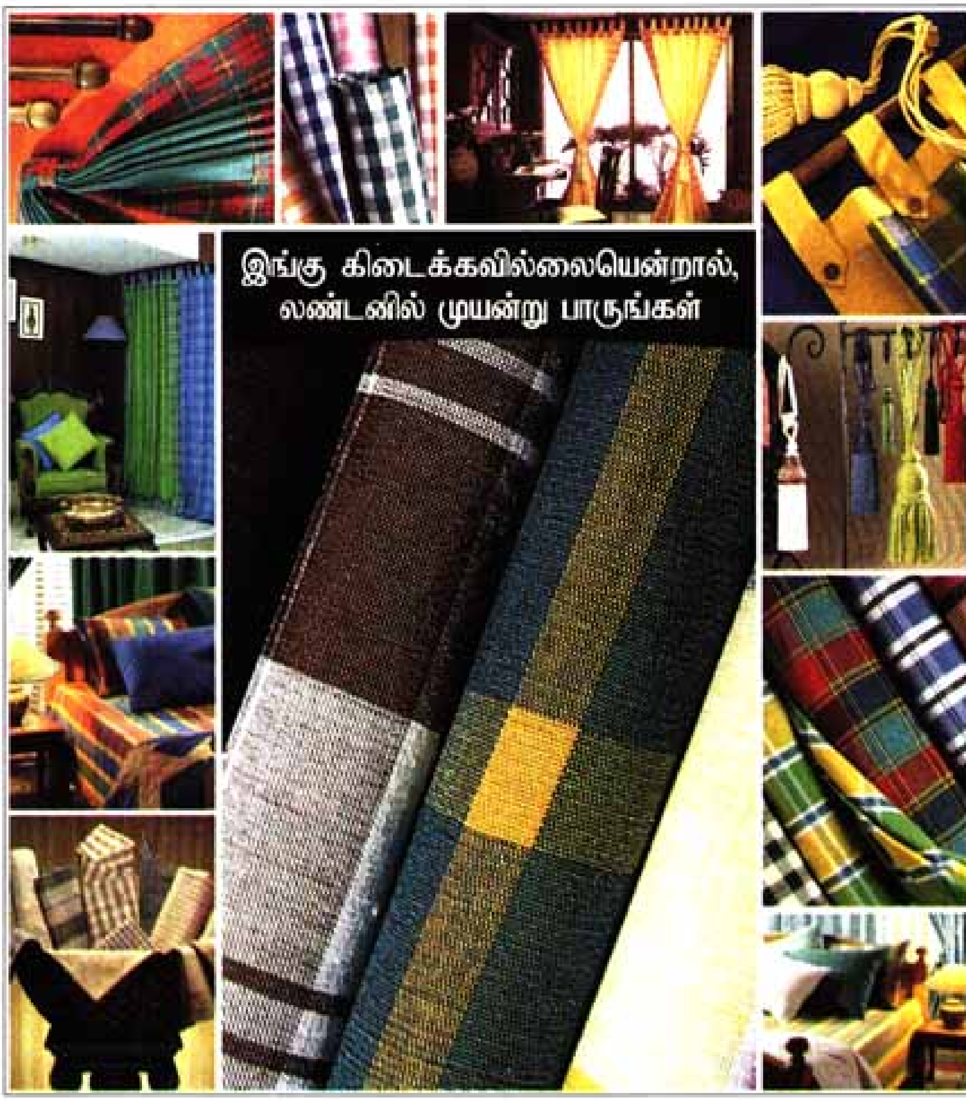
■ Thengalai, Athreya, Rohini, 25, 155cm, M.Sc., (Computer Science) seeks well qualified and better placed. Bridegroom below 30. Contact with horo-scope to D.P. Srinivasan, 7/6, Krishna Rao Tank West Street, Madurai - 625 001. Tel : 741 026.

■ அகமுடையார் தேவர், கார்த்திகை, 21, பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு, இதே இனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்பவும். V. Rajendran, 412, Lakshmibai Nagar, New Delhi - 110 023.

■ Vadamal Iyer girl, Kowsikam, Mrigaseersham, Aug 71, 165 cm, MA(Eng.) Lit., Diploma Systems Man-agement, PG Dip. Human Resources Management, Senior Correspondent English Magazine Delhi seeks suitable bridegroom. Send horoscope details to T.V. Narayanaswami, 46-B, Katwaria Sarai, Qutub Enclave-II, New Delhi - 110 016.

■ Alliance wanted from Boys. Qualified Govt. Serv-ice/undertakings, reputed firms for my daughter BA, 24, 5'.2", Vathimal (Iyer) Hastham, Haridhra Gothram, Contact : G.T. Rajan, BCCL, Sijua Area, P.O. Sijua, Dhanbad (Pin 828121).

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)


இங்கு கிடைக்கவில்லையென்றால்,
லண்டனில் முயன்று பாருங்கள்


Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka
வாங்கி விட்டீர்களா?
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வார இதழ்
தீபம், பெண்மலர், கதைமலர், சினிமா
மாத இதழ்கள்
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வைரங்கள்-தங்க நகைகள்-பட்டுப் புடவைகள்-பாத்திரங்கள்-இனிப்பகம்
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.